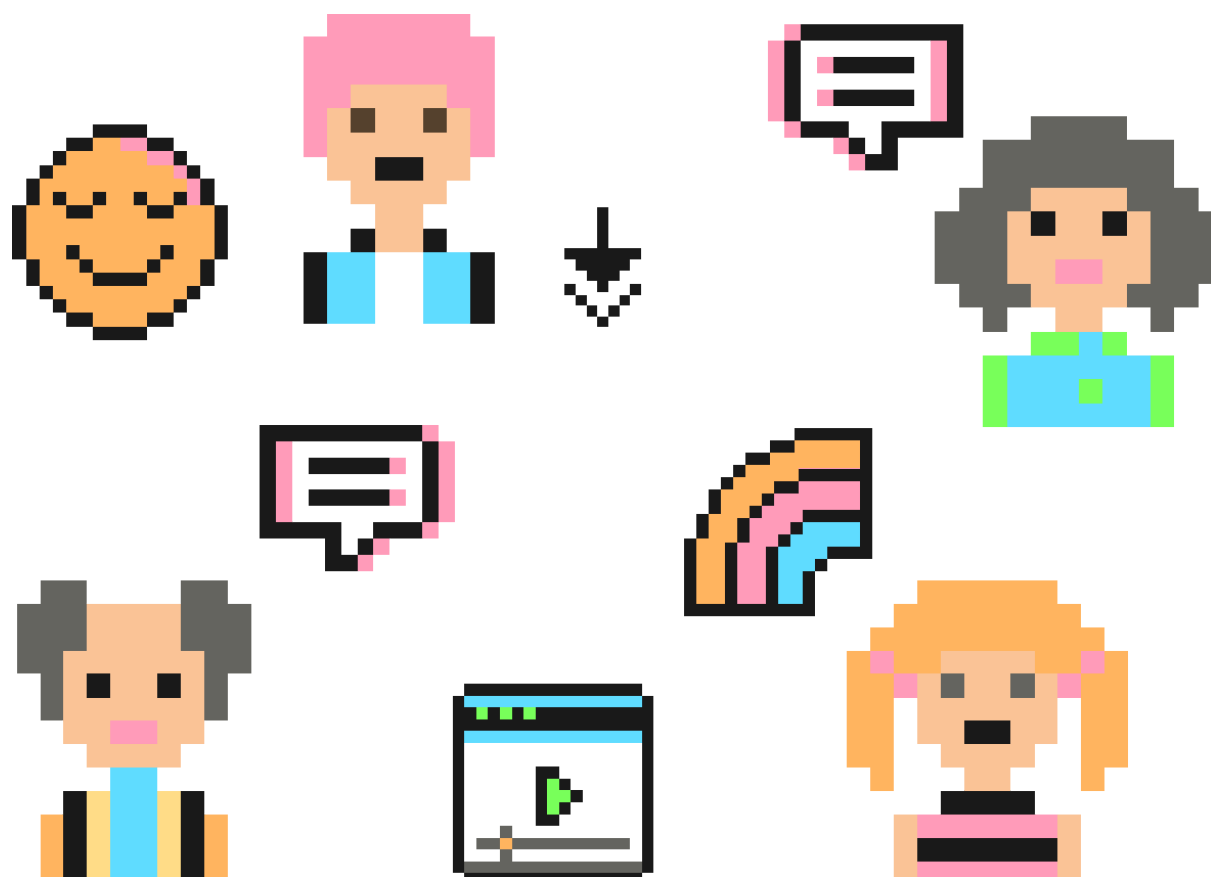


WP3

Vypracování výukových materiálů – výukové obsahy pro studenty, seniory, dospělé a učitele

*Doprovodné materiály k modulům: Plány lekcí, pracovní listy s
interaktivními aktivitami a návrhy online aktivit – úkoly*



Obsah

MODULY PRO STUDENTY

Modul 1: Čas strávený u obrazovky a mimo ni	3
Modul 2: Laskavost online a kyberempatie	20
Modul 3: Budování zdravé digitální identity	29

MODULY PRO SENIORY

Modul 4: Smartphony a sociální sítě jednoduše	43
Modul 5: Bezpečnost na internetu	51
Modul 6: Mezigenerační digitální vyprávění příběhů	61

MODULY PRO UČITELE

Modul 7: Podpora mezigeneračního učení	70
Modul 8: Digitální pohoda ve třídě	79
Modul 9: Návrh a hodnocení projektu	90

Modul 1

Čas u displeje



Digitální harmonie WP3 – Modul 1

Plán lekce

Cílová skupina: Žáci základních a nižších ročníků středních škol

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digitální harmonie

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou Žáci schopni:

1. **Rozpoznat dopad návyků souvisejících s používáním obrazovek:** Určit alespoň tři fyzické a tři emocionální dopady nadměrného času stráveného před obrazovkou na duševní pohodu.
2. **Rozlišit typy času stráveného u obrazovky:** Rozlišit mezi konstruktivním používáním obrazovky (vzdělávací, kreativní, smysluplné sociální kontakty) a pasivní nebo návykovou konzumací.
3. **Aplikovat koncept „digitální výživy“:** Hodnotit osobní aktivity u obrazovky jako „výživné“ (energetizující) nebo „prázdné kalorie“ (vyčerpávající) a činit informovaná rozhodnutí.
4. **Procvičujte si strategie zvládnání emocí:** Předved'te alespoň dva praktické nástroje (všímavé přestávky, dechová cvičení, rituály při vypnutí obrazovky) pro zvládnání digitálního stresu.
5. **Vytvořte si osobní slib vyváženého používání obrazovek:** Formulujte 3–5 konkrétních závazků pro zdravější a vědomější návyky při používání obrazovek.

II. Rozvrh lekcí

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–15 min	Úvod: Když obrazovky převládnu	Úvodní (skupinová)
15–30 min	Mapování typů času stráveného u obrazovky	Hlavní aktivita 1 (interaktivní dvojice)
30–50 min	Digitální výživová kuchyně	Hlavní aktivita 2 (interaktivní skupina)
50–70 min	Nástroje pro odpojení od obrazovky	Hlavní aktivita 3 (vlastním tempem/individuální)
70–85 min	Můj slib vyváženého používání obrazovky	Hlavní aktivita 4 (kreativní/interaktivní)
85–90 min	Reflexe a závěr	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotky a aktivity

1. Úvodní aktivita: Když obrazovky převládnu (15 min)

Popis: Vytvoření atmosféry bezpečného prostoru bez předsudků. Učitel představí myšlenku, že čas strávený před obrazovkou ovlivňuje naše tělo, emoce a vztahy – a že uvědomění si této skutečnosti je prvním krokem k rovnováze.

Aktivita: „Vzpomeňte si na chvíli“ – reflexe

- **Úvod učitele (3 min):**
 - **Přivítejte žáky a stanovte pravidla ve třídě:** „Toto je bezpečný prostor pro upřímnou reflexi. Neexistují žádné ‚správné‘ ani ‚špatné‘ odpovědi. Jsme tu proto, abychom lépe porozuměli sami sobě, ne abychom soudili.“
 - Stručně se podělte o osobní příklad, se kterým se žáci mohou ztotožnit: „Někdy si všimnu, že když příliš dlouho scrolluji na telefonu, bolí mě oči a cítím se trochu mrzutý. Zažil někdo z vás někdy něco podobného?“
- **Individuální reflexe (4 min):**
 - Učitel přečte nahlas: „Vzpomeňte si na situaci, kdy jste se po používání obrazovky cítili unavení, stresovaní nebo odpojení. Jak to ovlivnilo vaše tělo? Vaši náladu? Vaše vztahy?“
 - Žáci napíší nebo nakreslí JEDNO slovo nebo obrázek, který vyjadřuje, jak se cítili, na lepící papírek (nebo digitální tabuli).
- **Interaktivní prvek (8 min):**
 - Žáci umístí své lepící papírky na společnou tabuli a seskupí podobné pocity.
 - Učitel vede krátkou diskusi: „Jaké vzorce si všímáme? Existují nějaké společné pocity?“
 - Představte klíčový poznatek: „Čas strávený před obrazovkou není ‚dobrý‘ ani ‚špatný‘ – ale bez uvědomění si toho nás může ovlivňovat způsoby, které si ani nevšimneme. Dnes se naučíme, jak tyto účinky rozpoznat a vybudovat si zdravější návyky.“

Materiály: Lepící lístky (nebo digitální nástroj pro spolupráci), fix, nástěnka.

2. Hlavní aktivita 1: Mapování typů času stráveného u obrazovky (15 min)

Popis: Pochopení, že čas strávený u obrazovky není pro všechny stejný. Žáci se naučí rozpoznávat různé typy používání obrazovky a jejich odlišné charakteristiky a důsledky.

Aktivita: Třídění času stráveného u obrazovky

- **Úvod (3 min):**

Představte šest typů času stráveného u obrazovky z modulu:

- ✓ **Vzdělávací** – zaměřené na učení, rozvíjí dovednosti nebo znalosti
- ✓ **Kreativní/interaktivní** – Podporuje tvořivost, řešení problémů nebo spolupráci
- ✓ **Sociální/komunikační** – smysluplné propojení s vrstevníky nebo rodinou
- ✓ **Pasivní konzumace** – sledování nebo procházení bez zapojení
- ✓ **Hraní her – rekreační** digitální hraní, sólo nebo pro více hráčů
- ✓ **Zvyk/reflex** – používání zařízení vyvolané nudou nebo oznámeními

- **Práce ve dvojicích (8 min):**

- ✓ Žáci pracují ve dvojicích s kartami se scénáři (nebo s pracovním listem).
- ✓ Úkol: Přiřaďte každý scénář k příslušnému typu času stráveného u obrazovky.

Příklady scénářů:

Scénář	Typ
2 hodiny strávené sledováním náhodných videí v automatickém přehrávání, aniž by si je studenti sami vybrali	
Používání aplikace pro výuku jazyků k procvičování slovní zásoby	
Videohovor s prarodiči, abyste se podělili o svůj týden	
Každých pár minut zvedání telefonu kvůli kontrole oznámení	
Vytvoření digitálního uměleckého díla pro školní projekt	
Hraní online hry s přáteli v sobotu	

- **Skupinová diskuse (4 min):**

- ✓ Společně zkontrolujte odpovědi.
- ✓ Diskuse: „Které typy času stráveného před obrazovkou vám podle vás dodávají energii? Které vás naopak vyčerpávají?“
- ✓ Klíčový poznatek: „Uvědomění si, jakému TYPU času stráveného před obrazovkou se věnujeme, nám pomáhá činit vědomější rozhodnutí.“

Pomůcky: Karty se scénáři nebo pracovní list, tabule na zapisování odpovědí.

3. Hlavní aktivita 2: Kuchyně digitální výživy (20 min)

Popis: Využití metafory jídla a výživy k tomu, aby žáci zhodnotili kvalitu své digitální spotřeby. Stejně jako některé potraviny vyživují naše tělo, zatímco jiné jsou „prázdnými kaloriemi“, některé činnosti u obrazovky dodávají energii naší mysli, zatímco jiné nás vyčerpávají.

Aktivita: Třídění výživných a prázdných kalorií

- **Úvod (4 min):**

- ✓ **Představte koncept:** „Představte si, že čas strávený u obrazovky je jako jídlo.

Některé aktivity jsou jako zelenina a ovoce – dodávají vám energii, pomáhají vám růst a zanechávají vás s dobrým pocitem. Jiné jsou jako sladkosti a chipsy – v danou chvíli se mohou zdát zábavné, ale příliš mnoho vás unaví a vyprázdní.“

- ✓ **Představte rámec:**

Výživné digitální aktivity: Učení, tvoření, smysluplné navazování kontaktů, řešení problémů

Činnosti s prázdnými kaloriemi: Nekonečné scrollování, automatické přehrávání videí, zvykové kontrolování, pasivní konzumace

- **Aktivita v malých skupinách (10 min):**

- ✓ Rozdělte žáky do skupin po 3–4.
- ✓ Každá skupina obdrží sadu karet představujících různé činnosti na obrazovce.
- ✓ Úkol: Roztříděte karty do kategorií „Výživné“ nebo „Prázdné kalorie“.
- ✓ Diskutujte ve skupinách: „Proč jste tuto aktivitu zařadili do této kategorie? Jak se po ní cítíte?“

- **Příklady karet s aktivitami:**

- ✓ Sledování dokumentárního filmu o něčem, co vás zajímá
- ✓ Hodinu bezúčelně procházet sociální sítě
- ✓ Vytvoření videa nebo digitálního uměleckého díla
- ✓ Opakované hraní stejné jednoduché hry z nudy
- ✓ Vyhledávání informací k tématu školního projektu
- ✓ Sledování videí až do pozdních hodin, protože nemůžete přestat klikat na „další“
- ✓ Videohovor s kamarádem, abyste společně naplánovali nějakou aktivitu
- ✓ Kontrola oznámení každých 5 minut během domácích úkolů

- **Sdílení a diskuse (6 min):**

- ✓ Skupiny sdílejí své třídění a zdůvodnění.
- ✓ Učitel moderuje: „Bylo nějaké aktivity obtížné zařadit do kategorií? Proč?“
- ✓ Klíčový poznatek: „Stejná aktivita může být ‚výživná‘ nebo ‚prázdná kalorie‘ v závislosti na tom, JAK a PROČ ji používáme. Sledování videí za účelem naučení se něčeho nového se liší od sledování videí proto, že nemůžeme přestat.“
- ✓ Podnět k zamyšlení: „Které digitální aktivity vám dělají nejlépe – a které vás naopak vyčerpávají?“

Materiály: Karty s aktivitami (tištěné nebo digitální), podložky nebo desky na třídění, fixy.

4. Hlavní aktivita 3: Nástroje pro odpojení od obrazovky (20 min)

Popis: Rozvíjení dovedností emoční regulace v souvislosti s používáním obrazovky. Žáci se učí, že emoce často vyvolávají návyky spojené s obrazovkou, a procvičují strategie pro zvládání digitálního stresu.

Aktivita: Moje sada nástrojů pro zklidnění

- **Úvod (5 min):**
 - ✓ Diskutujte o souvislosti mezi emocemi a obrazovkami: „Když se cítíme znudění, ve stresu, úzkostní nebo přetížení, mnozí z nás sahají po obrazovkách jako po rychlém úniku. To však může vytvořit začarovaný kruh – scrollujeme, abychom se cítili lépe, ale často se nakonec cítíme hůře.“
 - ✓ Sdílejte scénáře, se kterými se studenti mohou ztotožnit:

„Po škole jsem pořád sledoval videa, protože jsem se nudil, ale pak jsem byl unavený a mrzutý.“

„Pozdě v noci jsem pořád scrolloval, protože jsem se cítil ve stresu, a dneska jsem úplně vyčerpaný.“
 - ✓ Zeptejte se: „Zažil někdo z vás něco podobného?“
- **Prezentace nástroje (5 min):**
 - ✓ Představte „Screen-Off Toolbox“ s praktickými strategiemi:

Nástroj	Popis
Reset pomocí 5 dechů	Před a po používání obrazovek se 5krát pomalu a zhluboka nadechněte
Pauza na pohyb	Každých 30 minut vstaňte, protáhněte se nebo se projděte
Deník pocitů	Zapište si, jak se cítíte před a po aktivitách u obrazovky
Promluvte si o tom	Sdílejte své pocity s dospělým, kterému důvěřujete, nebo s kamarádem
Trik s časovačem	Nastavte si časovač předtím, než začnete, abyste neztratili přehled

Digitální západ slunce

30–60 minut před spaním vypněte všechny obrazovky

- **Individuální reflexe (5 min):**

- ✓ Žáci si vyberou ze sady nástrojů své 2 NEJLEPŠÍ nástroje.
- ✓ Do pracovního listu napište: „Proč jsem si vybral/a tyto nástroje? Kdy bych je použil/a?“
- ✓ Volitelně: Krátké řízené dechové cvičení (2 minuty) k vyzkoušení jednoho nástroje na vlastní kůži.

- **Sdílení ve dvojicích (5 min):**

- ✓ Žáci se podělí o své vybrané nástroje s partnerem.
- ✓ Podněty k diskusi:
 - „Proč si myslíš, že by ti tato strategie pomohla?“
 - „V jakých situacích by bylo vhodné ji použít?“
 - „Jak si můžeš zapamatovat, abys tuto strategii použil, když ji budeš potřebovat?“

Materiály: Pracovní list „Nástrojová sada“, Časomíra (pro dechová cvičení), uklidňující hudba na pozadí (volitelně).

5. Hlavní aktivita 4: Můj slib vyváženého používání obrazovky (15 min)

Popis: Přechod od uvědomění k akci. Žáci si stanoví osobní závazky pro zdravější a vědomější návyky při používání obrazovek.

Aktivita: Slib vyváženého využívání obrazovky

- **Úvod (1 min):**

- ✓ Vysvětlení: „Nyní, když chápeme, jak na nás obrazovky působí, a máme k dispozici nástroje, které nám pomohou, je čas vytvořit si osobní plán. Slib je závazek vůči sobě samému – nejde o to být dokonalý, ale jednat záměrně.“

- **Individuální tvorba (7 min):**

- ✓ Žáci vytvoří svůj osobní slib vyváženého používání obrazovek s 3–5 konkrétními sliby.
- ✓ Povzbudte je, aby přemýšleli o:
 - **Rovnováha:** Jak skloubím čas strávený u obrazovky s jinými aktivitami?
 - **Hranice:** Kdy a kde nebudu obrazovky používat?

- **Přestávky:** Jak si během času stráveného u obrazovky udělám přestávky?
- **Uvědomění:** Jak budu kontrolovat sám sebe?
- **Vztahy:** Jak budu chránit osobní vztahy?
- **Kreativní prvek (8 min):**
 - Žáci navrhnou svůj slib ve formě mini plakátu, infografiky nebo ozdobené kartičky.
 - Možnost: Vytvořte jednoduchou ilustraci nebo rámeček, aby byl slib osobní a zapamatovatelný.
 - Povzbudte Žáky, aby si svůj slib vystavili na viditelném místě (stůl, zrcadlo v ložnici, tapeta na telefonu).

Materiály: Pracovní listy/kartu se slibem, barevné tužky/fixy, výtvarné potřeby.

IV. Hodnocení a závěr (5 min)

Závěrečná aktivita: Efekt vlny

Formát: Žáci sedí v kruhu (nebo v případě větších tříd zůstávají u lavic).

Aktivita:

- Každý Žák doplní větu: „*Tento týden budu...*“ a sdělí JEDNU konkrétní akci, kterou podnikne, aby podpořil rovnováhu v používání obrazovek.
- Příklady: „*Tento týden odložím svůj telefon do jiné místnosti před spaním.*“ / „*Tento týden si udělám dechovou pauzu, když budu mít chuť scrollovat.*“

Klíčové sdělení:

- Učitel uzavře: „*Pamatujte si, že rovnováha v používání elektronických zařízení neznamena být dokonalý nebo se vzdát technologie. Jde o to být VĚDOMÝ – vnímat, jak na vás elektronická zařízení působí, a činit rozhodnutí, která podporují vaše zdraví, štěstí a vztahy. Malé změny vedou k velkým výsledkům. Zvládnete to!*“

Formativní hodnocení

Během lekce:

- Pozorování během práce ve dvojicích/skupinách: Účastní se Žáci aktivně? Dokážou rozlišit mezi různými typy času stráveného u obrazovky?
- Poslech během diskusí: Spojují Žáci používání obrazovek s fyzickými a emocionálními účinky?
- Hodnocení kvality slibů: Jsou závazky konkrétní, realistické a osobní?

Závěrečný test: Žáci odpoví na papírovém lístku nebo digitálně:

1. „Uveďte JEDEN typ času stráveného před obrazovkou, který je obvykle ‚výživný‘, a JEDEN, který je obvykle ‚prázdnými kaloriemi‘.“

2. „Jaká je JEDNA strategie pro odpojení od obrazovky, kterou tento týden vyzkoušíte?“
3. „Doplňte tuto větu: *„Zjistil/a jsem, že čas strávený u obrazovky na mě působí tím, že...”*“

Digitální harmonie WP3 – Modul 1

Pracovní list s interaktivními aktivitami Digital Harmony

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Detektiv času stráveného před obrazovkou



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Za tyto názory a stanoviska nenese odpovědnost ani Evropská unie, ani EACEA. Číslo projektu: 101195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL

Cíl: identifikovat a rozřadit různé typy času stráveného u obrazovky.

Čas: 15 minut

Úkol: Přečtete si níže uvedené scénáře. Použijte své „detektivní schopnosti“ a ke každému z nich napište správný typ času stráveného u obrazovky.

Možnosti: Vzdělávací, Kreativní/interaktivní, Sociální/komunikační, Pasivní konzumace, Hraní her, Zvyková/reflexivní

Scénář	Vaše odpověď
Scénář 1: Strávíte 45 minut sledováním náhodných videí v automatickém přehrávání, aniž byste si je skutečně vybírali.	–
Scénář 2: Používáte programovací aplikaci k vytvoření vlastní jednoduché hry pro školní projekt.	
Scénář 3: Každých pár minut zvednete telefon, abyste zkontrolovali, zda se někomu líbil váš příspěvek, i když jste to právě zkontrolovali.	
Scénář 4: Voláš přes videohovor svým prarodičům, kteří žijí v jiném městě, abys jim povyprávěl o svém týdnu.	
Scénář 5: Používáte aplikaci na výuku jazyků, abyste si 20 minut procvičili slovní zásobu.	
Scénář 6: V sobotu odpoledne hrajete s přáteli online hru pro více hráčů	

Koutek pro zamyšlení:

Jakému typu času stráveného před obrazovkou věnujete nejvíce času?

Pomáhá vám tento typ času k růstu, nebo byste někdy mohli zvolit jinou možnost?

Aktivita 2: Menu digitální výživy

Cíl: Naučit se rozlišovat mezi „výživnými“ digitálními aktivitami a „prázdnými kaloriemi“.

Čas: 20 minut

Koncept: Stejně jako jídlo nám některé aktivity na obrazovce dodávají energii a pomáhají nám růst, zatímco jiné nás nechávají unavené a prázdné. Vytvořme si digitální výživové menu!

Část A: Rozřadte aktivity

Zařadte každou aktivitu do správného sloupce tak, že napíšete písmeno:

Aktivity k roztřídění

- A. Sledování dokumentu o něčem, co vás zajímá
- B. Hodinu bezúčelného procházení sociálních sítí
- C. Vytváření digitálního uměleckého díla nebo úprava videa
- D. Opakované hraní stejné jednoduché hry z nudy
- E. Vyhledávání informací k tématu školního projektu
- F. Sledování videí až do 2 hodin ráno, protože nemůžete přestat klikat na „další“
- G. Videohovor s kamarádem kvůli plánování víkendové aktivity
- H. Kontrola oznámení každých 5 minut během domácích úkolů

Výživné digitální aktivity (energetizující, smysluplné)	Aktivity s prázdnými kaloriemi (vyčerpávající, bezmyšlenkové)
	–

Část B: Můj plán digitální stravy

Zamyslete se nad včerejším dnem. Jak vypadala vaše „digitální strava“?

Jedna „výživná“ činnost, kterou jsem udělal:

Jak jsem se po ní cítil?

Jedna činnost, která byla „prázdnou kalorií“:

Jak jsem se po ní cítil/a?

Jedna změna, kterou bych mohl udělat, abych zlepšil svou digitální stravu:

Aktivita 3: Moje sada nástrojů pro vyváženou práci s obrazovkou

Cíl: Naučit se regulovat emoce a zvládat stres související s obrazovkou.

Čas: 20 minut

Situace: Někdy se kvůli našim návykům při používání obrazovek cítíme přetížení, unavení, úzkostní nebo ve stresu. Mít k dispozici „nástrojovou sadu“ strategií nám pomáhá cítit se lépe!

Část A: Výzva „Strategie vypnutí obrazovky“

Když se cítíte VYČERPANÍ (unavení, ve stresu, přetížení) z přílišného času stráveného u obrazovky, který „nástroj na zklidnění“ vám nejlépe pomáhá? Zakroužkujte své 2 nejoblíbenější a vysvětlete proč.

Nástroj	Popis
A. Reset pomocí 5 dechů	Před a po používání obrazovek se 5krát pomalu a zhluboka nadechněte
B. Pauza na pohyb	Každých 30 minut vstaňte, protáhněte se nebo se krátce projděte
C. Deník pocitů	Zapište si, jak se cítíte před a po aktivitách u obrazovky
D. Promluvte si o tom	Svěřte se s pocity důvěryhodnému dospělému, příteli nebo členovi rodiny
E. Trik s časovačem	Nastavte si časovač předtím, než začnete, abyste neztratili pojem o čase
F. Digitální západ slunce	30–60 minut před spaním vypněte všechny obrazovky

Proč jste si vybrali právě tyto dva?

Nástroj ____:

Nástroj ____:

Část B: Reakce na scénář

Přečtěte si následující situaci:

„Po škole jsem se pořád díval na videa, protože jsem se nudil. O tři hodiny později mě bolely oči, zmeškal jsem večeři a byl jsem mrzutý. Domácí úkoly nemám hotové a teď jsem ve stresu.“

Jaké varovné signály se objevily, které student ignoroval?

Který nástroj (nástroje) z nástrojové sady by mohl pomoci? Jak?

Co by mohl tento student udělat **JINAK**, až se příště po škole bude nudit?

Aktivita 4: Kontrola návyků v oblasti hraní her a používání obrazovek

Cíl: Rozvíjet kritické myšlení ohledně osobních návyků při používání obrazovek a hraní her.

Čas: 20 minut

Úkol: Buďte k sobě upřímní! Toto je soukromá kontrola, která vám pomůže lépe porozumět vašim návykům. Neexistují žádné špatné odpovědi – pouze upřímné.

Část A: Rychlé sebehodnocení

Přečtěte si každé tvrzení a zaškrtněte políčko, které vám nejlépe odpovídá:

Tvrzení	Nikdy	Někdy	Často	Vždy
Dokážu přestat používat obrazovky, když je to potřeba, aniž bych se cítil velmi rozrušený.	☐	☐	☐	☐
Když používám své zařízení, ztrácím pojem o čase.	☐	☐	☐	☐
Čas strávený u obrazovky ovlivňuje můj spánek (zůstávám dlouho vzhůru, mám potíže s usínáním).	☐	☐	☐	☐
Cítím se úzkostně nebo podrážděně, když nemohu používat své zařízení.	☐	☐	☐	☐
Dávám přednost obrazovkám před osobním setkáváním s přáteli nebo rodinou.	☐	☐	☐	☐
Po čase stráveném u obrazovky se cítím spokojený a plný energie.	☐	☐	☐	☐
Mám koníčky a aktivity, které mě baví a které nesouvisí s obrazovkami.	☐	☐	☐	☐

Část B: Otázky na „vnitřní přesvědčení“

Zamyslete se nad svou nejčastěji používanou aplikací nebo hrou. Odpovězte upřímně:

1. Proč ji obvykle spouštím?

- ☐ Nudím se
- ☐ Jsem ve stresu a chci uniknout
- ☐ Je to prostě zvyk – ani o tom nepřemýšlím
- ☐ Mám konkrétní cíl (učení, tvorba, komunikace)
- ☐ Moji přátelé to používají

2. Jak se obvykle cítím PO delším používání?

- ☐ Plný energie a šťastný
- ☐ Uvolněně a spokojeně
- ☐ Unavený, ale v pohodě
- ☐ Vyčerpaný a lituji, že jsem nedělal něco jiného
- ☐ Stresovaný nebo úzkostný

3. Kdybych celý den nemohl používat obrazovky, cítil bych se:

4. Jedna offline aktivita, při které se cítím stejně dobře (nebo lépe) než při používání obrazovek:

Část C: Zdravé vs. problematické návyky

Přečtěte si tyto dva popisy. Který z nich se více podobá VÁM? Buďte upřímní!

Zdravé návyky	Varovné signály
Hraní her/čas strávený u obrazovky je JEDNA z několika aktivit, které mě baví	Ztratil jsem zájem o činnosti, které jsem dříve měl rád
Dokážu přestat, když mě o to někdo požádá, aniž bych pociťoval velkou frustraci	Když musím přestat, jsem velmi rozzlobený nebo rozrušený
Můj spánek, domácí úkoly a přátelství jsou v pořádku	Moje známky, spánek nebo vztahy tím trpí
Po čase stráveném před obrazovkou se cítím dobře	Často se cítím provinile nebo mám pocit, že jsem promarnil čas

Myslím si, že moje návyky jsou většinou: ☐ Zdravé ☐ Něco mezi ☐ Potřebují vylepšit

Jedna malá změna, kterou bych mohl/a tento týden udělat:

Aktivita 5: Můj slib vyváženého používání obrazovek

Cíl: Zavázat se k zdravým a vyváženým návykům při používání obrazovky.

Čas: 15 minut

Část A: Mých 5 slibů

Doplňte každý slib vlastními slovy:

1. HRANICE: Přestanu používat obrazovky alespoň ____ minut před spaním, protože...
2. PŘESTÁVKY: Když používám obrazovky, udělám si každých ____ minut přestávku tím, že...
3. UVĚDOMĚNÍ: Než vezmu do ruky své zařízení, zeptám se sám sebe...
5. VZTAHY: Budu chránit své osobní vztahy tím, že...

Část B: Můj cíl v oblasti digitálního zdraví

Tento týden je mým JEDINÝM konkrétním cílem pro zdravější návyky při používání obrazovek:

Budu vědět, že jsem úspěš/a, když:

Podpis šampiona rovnováhy s obrazovkou:

Zavazuji se k budování zdravějších digitálních návyků, které podporují mé blaho, mé vztahy a mé cíle.

Podpis: _____

Datum: _____

Svědkiem (volitelně – přítel, spolužák nebo učitel): _____

Podpis občana s digitální harmonií: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 1

Online mise Digitální harmonie

Mise 1: Kontrola „počasí na obrazovce“

Téma: Regulace emocí (Jak se právě teď cítíš?)

Téma: Sebekontrola (Jak na vás působí čas strávený před obrazovkou?)

Úkol: Po následující 3 dny budete vědcem svého vlastního těla a mysli.

Co dělat: Pokaždé, když přestaneš používat obrazovku (telefon, tablet, počítač, televizi, herní konzoli), otevři si zápisník nebo dokument. Zapiš si:

- ✓ Aplikaci nebo činnost, kterou jsi používal
- ✓ Jak dlouho jste ji používali
- ✓ Vaše „tělesná nálada“ a „duševní nálada“ poté:

Slunečno	Zataženo	Bouřka
Plný energie, šťastný, oči v pořádku	Trochu unavený, „meh“, nesoustředěný	Vyčerpaný, mrzutý, bolí mě oči, bolí mě hlava

Reflexe: Na konci 3. dne se podívejte do svého deníku. Které činnosti vás nechaly „slunečné“? Které vás změnily na „bouřlivé“? Můžete zítra strávit o 15 minut méně v „bouřlivých“ zónách a nahradit je něčím, co vás udrží „slunečné“?

Úkol 2: Detektiv digitální výživy

Téma: Digitální výživa (Krmte svou mysl moudře!)

Úkol: Zjistěte, které z vašich návyků při používání obrazovky jsou „potravou pro mozek“ a které jsou „prázdnými kaloriemi“.

Co dělat: Po dobu 3 dnů roztřídte KAŽDOU činnost na obrazovce do jedné z těchto kategorií:

Výživné	Prázdné kalorie
Učení se něčemu novému	Bezüčelné scrollování
Tvorba (umění, videa, psaní)	Nekonečné sledování videí v automatickém přehrávání
Smysluplné navazování kontaktů s někým	Zvyková kontrola oznámení
Řešení problémů nebo rozvíjení dovedností	Hraní her jen proto, že se nudíte

Na konci každého dne spočítejte, kolik aktivit spadalo do každé kategorie.

Reflexe: Podívejte se na výsledky za 3 dny.

- ✓ Jaký je váš poměr „výživných a prázdných kalorií“?
- ✓ Který zvyk s „prázdnými kaloriemi“ byste mohli zítra omezit jen o 10 minut?
- ✓ Kterou „výživnou“ činnost byste mohli dělat častěji? Napište jednu změnu, kterou vyzkoušíte:
„Místo _____ budu _____.“

Úkol 3: Experiment bez obrazovky

Téma: Regulace emocí (Odpojte se, abyste se mohli dobít!)

Úkol: Vyzkoušejte, co se stane s vaším tělem, náladou a spánkem, když si vytvoříte chvíle bez obrazovky.

Co dělat: Vyberte si JEDNU z těchto výzev a vyzkoušejte ji po dobu 5 dnů:

Výzva A – Digitální západ slunce

Vypněte VŠECHNY obrazovky alespoň 30 minut před spaním. Místo toho dělejte něco klidného (čtěte, kreslete, protáhněte se, povídejte si s rodinou).

Výzva B – Mistr přestávky

Každých 30 minut strávených u obrazovky si dejte 5minutovou přestávku bez obrazovky (projděte se, protáhněte se, podívejte se z okna, zhluboka dýchejte).

Výzva C – Současné jídlo

Během alespoň jednoho jídla denně odložte všechna zařízení. Soustředte se na jídlo a lidi kolem vás.

Sledujte každý den: ✓ Splnil/a jsem výzvu? Jak jsem se cítil/a?

Reflexe: Po 5 dnech si odpovězte: Který den byl nejtěžší? Který byl nejlehčí? Jaké změny jste zaznamenali ve spánku, náladě nebo energii? Budete v tomto zvyku pokračovat? Proč ano, nebo proč ne?

Úkol 4: Hledání spojení

Téma: Osobní kontakt (skutečná přítomnost je důležitá!)

Úkol: Objevte rozdíl mezi kontaktem přes obrazovku a osobním kontaktem.

Co dělat: Během příštího týdne splňte tyto 3 miniúkoly:

Úkol A – Rozhovor bez elektronických zařízení

Vedejte 10minutový rozhovor s členem rodiny nebo přítelem, aniž by byly na očích nějaké telefony. Odložte je do jiné místnosti. Opravdu poslouchejte a klást otázky.

Úkol B – Rozhovor o vzpomínkách

Požádejte rodiče, prarodiče nebo staršího příbuzného, aby vám vyprávěli příběh ze svého Života – něco vtipného, důležitého nebo překvapivého. Poslouchejte, aniž byste kontrolovali jakékoli zařízení. Zapište si jednu věc, kterou jste se dozvěděli.

Úkol C – Kontrola přítomnosti

Všimni si 3krát, kdy ty (nebo někdo jiný) sáhne po telefonu během rozhovoru nebo společné činnosti. Co se v tu chvíli stalo s vaším spojením?

Reflexe: Po dokončení všech 3 úkolů odpovězte: Jak se lišily rozhovory bez zařízení? Co jste si všimli, co by vám mohlo uniknout, kdybyste se dívali na obrazovku? Jaká je jedna věc, kterou chcete dělat jinak s lidmi, na kterých vám záleží?

Úkol 5: Můj kód pro rovnováhu na obrazovce

Téma: Osobní závazek (Navrhňte si svůj digitální život!)

Úkol: Vytvořte si svůj osobní „Kodex rovnováhy obrazovky“ – vlastní pravidla pro zdravější vztah k technologii.

Co dělat: Ohlédněte se za svými úkoly. Zamyslete se nad tím, co jste se o sobě naučili. Poté si vytvořte svůj osobní kód:

Krok 1: Určete své vzorce

Jeden zvyk při používání obrazovky, který mi POMÁHÁ: _____

Jeden zvyk při používání obrazovky, který chci ZMĚNIT: _____

Moje největší výzva v souvislosti s obrazovkami je: _____

Krok 2: Napište si 3 sliby typu „Budu...“

Ty by měly odpovídat VAŠEMU životu a řešit VAŠE výzvy.

Příklad: „30 minut před spaním přestanu používat obrazovky.“

Příklad: „Při hraní her si každou hodinu udělám přestávku.“

Příklad: „Během rodinných jídel odložím telefon.“

Krok 3: Zviditelněte to

Napište si svůj Kodex vyváženého používání obrazovek na papír a umístěte ho někam, kde ho budete vidět každý den (vedle stolu, na zrcadlo nebo jako tapetu na telefon).

Reflexe: Proč jste si vybrali právě tyto sliby? Který z nich bude nejtěžší dodržet? Kdo vám může pomoci zůstat zodpovědní? Zkontrolujte to za týden – jak se vám daří dodržovat váš kód?

Kontrolní seznam pro úspěšné splnění mise

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam úspěšného splnění úkolu

Jméno: _____

Cíl: Splňte všech 5 misí a staňte se Strážcem digitální harmonie.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Zkontrolovat stav obrazovky	Sledovat své „tělesné počasí“ a „náladové počasí“ (slunečno, zataženo, bouřka) po používání obrazovky po dobu 3 dnů.	Jedna činnost, která ve mně vyvolává „bouřlivé“ pocity, je:
☐	2. Detektiv digitální výživy	Rozdělte své aktivity na obrazovce na „výživné“ a „prázdné kalorie“ po dobu 3 dnů.	Jedna změna, kterou provedu: Místo _____ budu _____.
☐	3. Experiment bez obrazovky	Splňte jednu výzvu bez obrazovky (Digitální západ slunce, Mistr přestávek nebo Současné jídlo) po dobu 5 dnů.	Největší změna, kterou jsem zaznamenal/a, byla:
☐	4. Úkol „Spojení“	Splňte všechny 3 úkoly: Konverzace bez zařízení, Rozhovor o vzpomínkách a Kontrola přítomnosti.	Co jsem si všiml ohledně skutečného spojení:
☐	5. Kód rovnováhy obrazovky	Napište si 3 osobní sliby typu „Budu...“ a vystavte je na místě, kde je budete mít na očích.	Můj nejdůležitější slib je:

Jak používat tento kontrolní seznam:

1. Zaškrtněte políčko: Jakmile splníte úkol, zaškrtněte políčko vlevo (☐).
2. Vyplňte prázdné místo: Do sloupce „Moje reflexe“ napište velmi krátkou myšlenku.
3. Závěrečný krok: Jakmile zaškrtnete všech 5 políček, ukaž to svému učiteli nebo rodiči, abys oslavil své nové digitální super schopnosti!

Pamatujte:

„Rovnováha v používání obrazovek neznamena být dokonalý nebo se vzdát technologií – jde o to být VĚDOMÝ. Někdy se budete cítit „slunečné“ a vyrovnaně, jindy možná upadnete do „bouřlivých“ návyků. To je naprosto normální! Důležité je všimnout si, jak na vás obrazovky působí, poučit se ze

svých vzorců chování a nevzdávat se. Vaše obrazovky by měly pracovat PRO vás, ne vás ovládat. Malé změny vedou k velkým výsledkům. Zvládnete to, strážce rovnováhy s obrazovkami!”

Modul 2

Online laskavost a kybernetická empatie



Digitální harmonie WP3 – Modul 2

Plán lekce

Cílová skupina: Žáci základních a nižších ročníků středních škol

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digitální harmonie

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou Žáci schopni:

1. **Identifikovat** alespoň tři typy kyberšikany (např. urážky, vyloučení, odhalení).
2. **Předvést** empatické strategie deeskalace pomocí metody „Zastav se a zamysli se“.
3. **Aplikovat** techniky regulace emocí (mindfulness/psaní deníku) na stres v online prostředí.
4. **Sformulovat** osobní „Slib digitální laskavosti“.

II. Rozvrh lekce (90 minut)

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–15 min	Úvod: Váha slov	Úvodní (skupina)
15–30 min	Mapování online škod	Hlavní aktivita 1 (interaktivní)
30–50 min	Empatie v akci: hraní rolí	Hlavní aktivita 2 (interaktivní skupina)
50–70 min	„Pauza“: Regulace emocí	Hlavní aktivita 3 (vlastním tempem/individuální)
70–85 min	Slib digitální harmonie	Hlavní aktivita 4 (interaktivní)

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
85–90 min	Reflexe a závěr	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotky a aktivity

1. Úvodní aktivita: Váha slov (15 min)

- **Popis:** Vytvoření atmosféry bezpečného prostoru. Učitelé představí koncept, že online činy mají „offline váhu“.
- **Aktivita: Podnět „Vzpomeňte si na situaci“.** * Učitel přečte nahlas: „Vzpomeňte si na situaci, kdy byl někdo online nespravedlivě zacházeno. Jak byste se cítili na jeho místě?“
 - Žáci si na lepící papírek (nebo digitální tabuli) napíší jedno slovo, které tento pocit vystihuje.
 - **Interaktivní prvek:** Seskupte slova tak, aby vizualizovala „emocionální dopad“ zmíněný v části 2.2.

2. Hlavní aktivita 1: Rozluštění obrazovky (15 min)

- **Popis:** Porozumění typům kyberšikany.
- **Aktivita: Třídění kyberšikany.** * Pomocí tabulky z oddílu 2.2 Žáci pracují ve dvojicích a přiřazují „scénáře“ k „typům“ (urážky, hanobení atd.).
 - *Příklad:* „Vyloučení někoho z online herní skupiny“ → **Vyloučení**.
- **Cíl:** Pomoc studentům rozpoznat újmu, i když je „nenápadná“.

3. Hlavní aktivita 2: Hraní rolí – odpovědnost (20 min)

- **Popis:** Návuk strategií reakce na kyberšikanu a online humor.
- **Aktivita: Výměna scénářů.** * Žáci zahrají „scénář s memem“ z oddílu 2.6.
 - Role: Sdílející, Cíl a Přihlížející.
 - **Zvrat:** Scénu musí zahrát dvakrát – jednou tak, že dojde k eskalaci, a podruhé tak, že přihlížející použije „empatický jazyk“ (např. „Chápu, proč se cítíš naštvaný, pojďme si promluvit o tom, co můžeme udělat dál“).

4. Hlavní aktivita 3: Stanice na uklidnění (20 min)

- **Popis:** Zvládání online stresu prostřednictvím seberegulace.
- **Aktivita: Digitální deník empatie a všímavost.**
 - **Samostatná práce:** Žáci začnou psát svůj první zápis do „Digitálního deníku empatie“ (z oddílu 2.6).

- **Pokyny:** Učitel vede 2minutové cvičení „Hluboké dýchání“ (kapitola 2.4).
- **Reflexe:** Žáci si zapíší, která strategie (dýchání, přestávka od obrazovky nebo psaní deníku) jim nejvíce vyhovuje.

5. Hlavní aktivita 4: Naše digitální stopa (15 min)

- **Popis:** Přejít od „neubližovat“ k „aktivně konat dobro“.
- **Aktivita: Slib digitální laskavosti.**
 - Žáci vytvoří 3 osobní sliby (např. „*Než něco zveřejním, zamyslím se*“, „*Budu podporovat spolužáky, kteří se cítí vyloučení*“).
 - **Interaktivní prvek:** Sliby jsou navrženy jako „kreativní vizuály“ (plakáty nebo infografiky), které budou vystaveny ve třídě nebo ve virtuálním prostoru.

IV. Hodnocení a závěr (5 min)

- **Závěrečná aktivita: Efekt vlny.**
 - Žáci sedí v kruhu. Každý žák sdělí **jednu akci**, kterou v příštím týdnu podnikne na podporu digitální harmonie.
- **Formativní hodnocení:** * Učitel pozoruje během hraní rolí: *Používají žáci aktivní naslouchání?*
 - **Závěrečný úkol:** Žáci musí odpovědět na otázku: „*Jak poznáte, že vtip překročil hranici a stal se kyberšikanou?*“

Digitální harmonie WP3 – Modul 2

Příručka s interaktivními aktivitami k digitální harmonii

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Třídírna detektiva

Cíl: Identifikovat různé „digitální stíny“ (kyberšikanu).

Úkol: Přečtěte si níže uvedené scénáře. Pomocí svých „detektivních nástrojů“ napište vedle každého z nich správný typ chování.

- **Možnosti: Vyloučení, urážky, odhalení, obtěžování.**
- 1. **Scénář:** Někdo sdílí soukromou, trapnou kresbu, kterou jste nakreslili, aniž by se vás nejprve zeptal.
 - **Vaše odpověď:** _____
- 2. **Scénář:** Jste úmyslně zablokováni nebo vyloučeni ze skupinového chatu třídy, takže nemůžete vidět pomoc s domácími úkoly.
 - **Vaše odpověď:** _____
- 3. **Scénář:** Dvě osoby si v herní lobby navzájem píšou rozzlobené, zlé urážky.
 - **Vaše odpověď:** _____

Aktivita 2: Výzva „Srdcové brýle“

Cíl: Procvičit empatii a podpůrné reakce.

Situace: Spolužák napíše: „*Na mém projektu jsem pracoval tak tvrdě a stejně se mi to nepovedlo. Mám chuť to vzdát.*“

Výzva: Neomez se jen na „lajkování“. Dokážeš napsat dvě různé laskavé reakce?

1. **Veřejný komentář, který ho povzbudí:**

-
2. Soukromá zpráva, abyste mu dali najevo, že jste tu pro něj:
-

Aktivita 3: Moje sada nástrojů pro zklidnění

Cíl: Naučit se regulovat své „vnitřní počasí“.

Úkol: Když se online cítíte **rozbouřeně** (naštvaně/úzkostně), který „nástroj na zklidnění“ vám nejlépe pomáhá? Zakroužkujte ten, který se vám líbí nejvíc, a vysvětlete proč.

- A. 4sekundový hluboký nádech.
- B. 15minutová přestávka od obrazovky.
- C. „Promluvit si“ s dospělým.
- D. Zapsání svých pocitů do deníku.

Proč jste si vybrali právě tento nástroj?

Aktivita 4: Meme „Gut-Check“

Cíl: Kritické myšlení před sdílením.

Úkol: Představte si, že vidíte „vtipný“ mem o studentovi, který zakopl v jídelně. Všichni ho sdílejí.

Položte si tyto tři otázky:

1. Chtěl bych být osobou na této fotografii? **Ano / Ne**
2. Pomáhá tento mem naší komunitě, nebo jí škodí? **Pomáhá / Škodí**
3. Jaký je v tomto případě krok „**Kindness Ninja**“? (Zaškrtněte jednu možnost):
 - ☐ Sdílím to pouze se svým nejlepším kamarádem.
 - ☐ Smazat a neodpovídat.
 - ☐ Soukromě sdělit odesílateli, že by to mohlo být urážlivé.

Aktivita 5: Můj slib digitální harmonie

Cíl: Zavázat se k digitálnímu občanství.

Úkol: Napište si **tři sliby**. Budou to vaše pravidla, která budete dodržovat pokaždé, když vezmete do ruky nějaké zařízení.

1. **Budu** _____
2. **Budu** _____
3. **Budu** _____

Podpis skvělého občana digitální harmonie: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 2

Online mise Digitální harmonie

Mise 1: Kontrola „online počasí“

Téma: Regulace emocí (Jak se právě teď cítíš?)

Úkol: Po následujících 3 dny budeš vědcem svého vlastního mozku.

- **Co dělat:** Pokaždé, když dokončíte používání aplikace nebo hry, otevřete prázdný dokument nebo si vezměte zápisník. Zapište si název aplikace a své „vnitřní počasí“.
 - **Slunečno:** Cítíš se šťastný a plný energie.
 - **Zataženo:** Cítíš se trochu „tak nějak“, nudíš se nebo se cítíš osamělý.
 - **Bouřka:** Cítíš se naštvaný, žárlivý nebo ve stresu.
- **Reflexe:** Na konci třetího dne se podívejte na svůj seznam. Které digitální prostory vám přinášejí **slunečné počasí** a které **bouřku**? Můžete se zítra rozhodnout strávit o 10 minut méně v „bouřkových“ zónách?

Úkol 2: Výzva „Pauza a přehrát“

Téma: Empatie a reakce (Než něco napíšete, počkejte!)

Úkol: Procvičte si své „vnitřní tlačítko pauzy“.

- **Co dělat:** Dnes, kdykoli pocítíte silnou emoci online (například chuť napsat zlou odpověď nebo „vtipný“, ale urážlivý vtip), musíte **se zastavit**.
- **Reflexe:** Pomalu počítej do 10. Zatímco počítáš, zeptej se sám sebe: „*Odráží tato zpráva to, kým chci být?*“ * **Tvůj výsledek:** Do svého deníku si zapiš jeden případ, kdy se ti podařilo „pozastavit“. Co jsi se rozhodl udělat místo toho, abys stiskl tlačítko „odeslat“? (Smazal jsi to? Změnil jsi slova? Odešel jsi?)

Úkol 3: „Neviditelný dárek“ (Ninja laskavosti)

Téma: Laskavost online (domino efekt)

Úkol: Použijte svá slova k tomu, abyste někoho povzbudili, aniž by to očekával.

- **Co dělat:** Najděte si dnes online 3 různé lidi (přátele, spolužáky nebo tvůrce, které máte rádi). Každému z nich zanechte „harmonický komentář“.
- **Pravidla:** Váš komentář musí být **pravdivý, konkrétní a pozitivní**. (Místo pouhého „Super“ zkuste „Moc se mi líbí barvy, které jsi v této kresbě použil!“).
- **Reflexe:** Zapiš si, jak ses cítil, když ti odpověděli. Zlepšilo se tvé „vnitřní počasí“, protože jsi byl laskavý?

Úkol 4: Případ digitálního detektiva

Téma: Rozpoznávání kyberšikany (pravda vs. stín)

Úkol: Najděte rozdíl mezi vtipem a „digitálním stínem“.

- **Co dělat:** Přečtěte si tyto tři krátké scénáře a rozhodněte se: **Jedná se o kyberšikanu?**
 1. *Scénář A:* Skupinový chat je přejmenován na „Klub bez [jméno]“, aby byl vyloučen jeden konkrétní spolužák.
 2. *Scénář B:* Kamarád vám pošle meme s kočkou, která upadá.
 3. *Scénář C:* Někdo bez ptaní zveřejní soukromou, trapnou fotku spolužáka.
- **Reflexe:** Ke každému „stínu“ (A a C) napiš jednu větu, kterou bys mohl říct učiteli nebo dospělému, kterému důvěřuješ, abys to nahlásil. **Proč je důležité zastat se ostatních?**

Úkol 5: Kodex harmonie (Můj slib)

Téma: Digitální občanství (Tvá budoucí identita)

Úkol: Vytvoř si vlastní „Online pravidla cti“.

- **Co dělat:** Ohlédni se za svými úkoly. Jakým digitálním občanem chceš být?
- **Výzva:** Napiš si 3 jednoduché sliby, které začínají slovy „**Budu...**“
 - *Příklad:* „Než něco sdílím, ověřím si, zda je to pravda.“
 - *Příklad:* „Udělám si přestávku od obrazovky, když se budu cítit ,bouřlivě‘.“
- **Závěrečný krok:** Uložte si tento slib jako tapetu do telefonu nebo tabletu, nebo si ho napište na lepicí papírek. Toto je vaše osobní mapa k digitální harmonii!

Kontrolní seznam úspěšného splnění úkolu

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam pro úspěšné splnění úkolu

Jméno: _____

Cíl: Dokončete všech 5 misí a staňte se **Strážcem digitální harmonie**.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Počasí online	Sledovat své „vnitřní počasí“ (slunečno, zataženo, bouřka) po dobu 3 dnů.	Jedna aplikace, která ve mně vyvolává „bouřlivé“ pocity, je:
☐	2. Pauza a přehrávání	Použít své „vnitřní tlačítko pauzy“ alespoň jednou, když se cítím naštvaný.	Místo psaní jsem se rozhodl:
☐	3. Ninja laskavosti	Poslat 3 „harmonické zprávy“ (pravdivé, konkrétní a pozitivní).	Nejllepší odpověď, kterou jsem dostal, byla:
☐	4. Digitální detektiv	Správně identifikujte „digitální stíny“ ve 3 scénářích.	Hlášení je důležité, protože:
☐	5. Kód harmonie	Napište si 3 sliby „Budu...“ a umístěte je poblíž obrazovky.	Můj 1 slib sobě samému je:

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe

Jak používat tento kontrolní seznam:

1. **Zaškrtněte políčko:** Jakmile dokončíte úkol, zaškrtněte políčko vlevo (☐).
2. **Vyplňte prázdné místo:** Do sloupce „Moje reflexe“ napište krátkou myšlenku.
3. **Závěrečný krok:** Jakmile zaškrtněš všech 5 políček, ukaž tento list svému učiteli nebo rodiči, abyste oslavili tvé nové **digitální super schopnosti!**

Pamatuj, že digitální harmonie není o dokonalosti, ale o uvědomělosti. Pokud máš „bouřlivý“ den, prostě použij své nástroje a zkus to zítra znovu. Zvládneš to!

Modul 3

Budování zdravé digitální identity



Digitální harmonie WP3 – Modul 3

Plán lekce

Cílová skupina: Žáci základních a nižších ročníků středních škol

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digitální harmonie

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou Žáci schopni:

1. **Definovat** digitální identitu a popsat alespoň tři věci, které ji utvářejí (příspěvky, zprávy, fotografie, lajky, uživatelská jména).
2. **Určit** 2–3 osobní digitální hodnoty a vysvětlit, jak tyto hodnoty ovlivňují chování na internetu.
3. **Rozpoznat** rozdíl mezi kurátorovaným obsahem a reálným životem a **popsat**, jak to ovlivňuje pocity a sebevědomí.
4. **Uplatňovat** základní strategie ochrany soukromí a bezpečnosti (bezpečné sdílení, souhlas, osobní údaje, nastavení soukromí).



5. **Použít** jednoduchý kontrolní seznam k rozhodnutí, co dělat, když se informace generované umělou inteligencí jeví jako matoucí nebo nespolehlivé.
6. **Vytvořte** krátký osobní slib týkající se digitální identity, který podpoří zdravější a laskavější online přítomnost.

II. Rozvrh lekce (90 minut)

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–10 min	Úvod: „Moje online fotka“	Úvodní (skupinová + individuální)
10–25 min	Téma 1: Co je digitální identita?	Hlavní aktivita 1 (interaktivní)
25–45 min	Téma 2: Digitální hodnoty – kým chcete být online?	Hlavní aktivita 2 (skupinová)
45–60 min	Téma 3: Soukromí na internetu a bezpečné sdílení	Hlavní aktivita 3 (interaktivní + práce ve dvojicích)
60–75 min	Téma 4: Kurátorovaný obsah vs. skutečný život	Hlavní aktivita 4 (reflexe)
75–85 min	Téma 5: Bezpečnost AI – důvěřuj, ověřuj a ptej se	Hlavní aktivita 5 (interaktivní)
85–90 min	Závěr: Slib digitální identity + výstupní lístek	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotek a aktivity

1. Úvodní aktivita: Můj online obraz (10 min)

- **Popis:** Žáci nejprve pochopí, že vše, co dělají online, vytváří „obraz“ toho, kým jsou. Učitel nastaví bezpečnou a respektující atmosféru a představí pojem digitální identita.
- **Aktivita: Rychlé kreslení / Rychlý seznam**
 - Základní škola: Žáci nakreslí jednoduchou postavičku, která je reprezentuje online (avatar). Kolem ní přidají malé ikony/slova: hry, emodži, koníčky, oblíbená videa.
 - Střední škola: Žáci sepiší seznam hlavních online prostorů, které používají (hry, chaty, aplikace, školní platformy). Vedle každého z nich napíší jedno slovo popisující, jak se tam chovají (vtipný, tichý, ochotný, hlučný, kreativní).
 - Mini-sdílení: Žáci sdílejí jednu věc, na kterou jsou hrdí, a jednu věc, nad kterou chtějí více přemýšlet.

2. Hlavní aktivita 1: Ledovec digitální identity (15 min)

- **Popis:** Žáci zkoumají, z čeho se skládá digitální identita, včetně viditelných a neviditelných částí (příspěvky, komentáře, lajky, vyhledávání, sběr dat).
- **Aktivita: „Brainstorming o ledovci“**

- Učitel nakreslí na tabuli ledovec (nebo použije prezentaci).
- Žáci navrhnou, co patří „nad vodu“ (profilová fotka, příspěvky) a co „pod vodu“ (historie vyhledávání, lajky, údaje o poloze).
- Žáci pracují ve dvojicích a sestaví seznam 3 viditelných a 3 neviditelných částí digitální identity.
- Celá skupina sdílí odpovědi.
- Učitel zdůrazní: identita se rozvíjí i tehdy, když nic nepublikujeme.

3. Hlavní aktivita 2: Plakát digitálních hodnot (20 min)

- **Popis:** Žáci určí, jaké hodnoty chtějí, aby řídily jejich chování online, a propojí tyto hodnoty s reálnými digitálními rozhodnutími.
- **Aktivita: „Kým chci být online?“**
 - Žáci si vyberou 2–3 digitální hodnoty (příklady: laskavost, respekt, upřímnost, zvědavost, zodpovědnost, bezpečnost).
 - Základní škola: Žáci vytvoří mini plakát s kresbami (srdce = laskavost, zámek = soukromí, úsměv = respekt).
 - Střední škola: Žáci vytvoří krátké „prohlášení o hodnotách“, ve kterém vysvětlí, jak se každá hodnota projevuje v reálném chování (např. „Respekt znamená, že se před sdílením fotografie zeptám“).
 - Prohlídka galerie: Žáci procházejí třídou a prohlížejí si plakáty. Na plakát spolužáka zanechají jeden pozitivní komentář nebo samolepku.

4. Hlavní aktivita 3: Soukromí a bezpečné sdílení – Kontrola semaforem (15 min)

- **Popis:** Žáci se naučí rozlišovat mezi informacemi, které lze bezpečně sdílet, a soukromými informacemi. Procvičují si rozhodování pomocí jednoduchého kontrolního seznamu.
- **Aktivita: „Třídění sdílení na zelené, žluté a červené“**
 - Učitel přečte příklady: fotka domácího mazlíčka, název školy, adresa, oblíbená píseň, telefonní číslo, celé jméno, místo dovolené.
 - Žáci zvednou barevnou kartičku (nebo použijí prsty): Zelená = bezpečné, Žlutá = nejprve se zeptat, Červená = nechat si pro sebe.
 - Úkol ve dvojicích: Žáci napíší 2 příklady pro každou kategorii a porovnají si odpovědi.
 - Učitel zdůrazní nutnost souhlasu: před sdílením fotografií jiných lidí se nejprve zeptejte.

5. Hlavní aktivita 4: Upravený vs. skutečný život – co chybí mimo rámec? (15 min)

Popis: Žáci zkoumají, jak mohou být online příspěvky upravovány nebo inscenovány. Zamýšlejí se nad emocemi, jako je srovnávání, žárlivost a tlak.

Aktivita: „Mimo rámec“

- Ukažte Žákům „dokonalou“ fotografii vhodnou pro jejich věk (nebo ji popište). Žáci brainstormují, co by mohlo chybět: únava, stres, hádky, tvrdá práce, nudné momenty.
- Základní škola: Žáci nakreslí, co se děje mimo rámeček.
- Střední škola: Žáci napíší krátkou reflexi: „Jedna věc, kterou online fotky neukazují, je...“
- Skupinová diskuse: Jak můžeme chránit své pocity při procházení internetu?

6. Hlavní aktivita 5: Bezpečnost AI – Kontrolní seznam důvěryhodnosti (10 min)

Popis: Žáci se naučí, že nástroje umělé inteligence mohou znít sebevědomě, ale mohou se mýlit. Procvičí si ověřování informací a používání hodnot jako vodítka při rozhodování.

Aktivita: „AI – skutečnost nebo fikce?“

- Učitel přečte 3 krátká tvrzení ve stylu AI (některá pravdivá, některá nepravdivá). Žáci hlasují: Důvěřovat / Ověřit / Zeptat se.
- Představte „3krokové pravidlo bezpečnosti AI“: 1) Zastavte se, 2) Ověřte si to z jiného zdroje, 3) Pokud si nejste jisti, zeptejte se důvěryhodného dospělého.

IV. Vyhodnocení a závěr (5 min)

- **Závěrečná aktivita: Slib digitální identity**
 - Žáci napíší 3 sliby začínající slovy „Budu...“, které budou vodítkem pro jejich digitální identitu (např. „Budu se ptát, než něco sdílím“, „Zastavím se, než něco zveřejním“, „Nebudu věřit AI, aniž bych si to ověřil“).
 - Závěrečný úkol (1 minuta): Žáci odpoví na papír:
 - 1) Jedna věc, která formuje mou digitální identitu, je: _____
 - 2) Jedna hodnota, kterou chci projevovat online, je: _____
 - 3) Jedna věc, kterou si nechám pro sebe, je: _____

Poznámky pro učitele

- Udržujte diskusi v pozitivním duchu a vyhněte se žádání studentů, aby prozrazovali své osobní účty nebo skutečná uživatelská jména.
- Připomeňte Žákům, že k chybám na internetu může dojít, ale hodnoty nám pomáhají je napravit a zlepšit se.
- Povzbuzujte žáky, aby požádali o pomoc, když se jim něco na internetu zdá matoucí nebo nepříjemné.
- Pokud Žáci sdělí znepokojivou situaci, postupujte podle školních postupů pro ochranu dětí.

Digital Harmony WP3 – Modul 3

Příručka s interaktivními aktivitami Digital Harmony

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Snímek mé digitální identity

Cíl: Uvědomit si, z čeho se skládá vaše digitální identita.

Úkol: Úkolem je zamyslet se nad tím, kde se „online“ pohybujete, jaké platformy a aplikace používáte, a představit si, že jste se poprvé viděli online a pochopili, co o vás lidé vědí z vašich online profilů.

4. Uveďte všechny své online prostory (aplikace, hry, chaty):

1. _____



2. _____
3. _____
4. _____
5. **Nyní uveďte jednu věc, kterou by se o vás lidé mohli dozvědět online:**

6. **Nyní uveďte jednu věc, kterou CHCETE, aby se o vás lidé na internetu dozvěděli:**

Aktivita 2: Plakát „Moje digitální hodnoty“ (mini verze)

Cíl: Cílem je představit zkrácenou verzi aktivity Plakát digitálních hodnot jako úvod k rozsáhlejší aktivitě.

Pokyny: Zakroužkujte 3 hodnoty, které jsou pro vás důležité

Laskavost Respekt Upřímnost Bezpečnost Odpovědnost Zvědavost Odvaha
Spravedlnost

U každé hodnoty uveďte jeden příklad, kdy tuto hodnotu uplatňujete online:

1. Hodnota 1: _____ Příklad online: _____
2. Hodnota 2: _____ Příklad online: _____
3. Hodnota 3: _____ Příklad online: _____

Aktivita 3: Test sdílení podle semaforu

Cíl: Procvičit si, co byste měli sdílet online, než něco zveřejníte.

Úkol: Napište každý příklad do správného políčka.

Příklady zahrnují:

fotka mého domácího mazlíčka, moje telefonní číslo, název mé školy, moje oblíbená píseň, moje domácí adresa, moje heslo, můj koníček.

ZELENÁ (lze sdílet):

ŽLUTÁ (Nejprve se zeptejte / buďte opatrní):

ČERVENÁ (Nezveřejňujte):

Aktivita 4: Mimo rámeček

Cíl: Pochopit, že příspěvky na internetu mohou být upravené (editované, naaranžované nebo zinscenované) a neukazují celý příběh.

Scénář: Představte si, že na internetu vidíte „dokonalou“ fotku. Může to být někdo, kdo se usmívá na dovolené, ukazuje nové oblečení, zveřejňuje jídlo nebo sdílí nějaký skvělý úspěch.

Úkol: Než se začnete srovnávat, zamyslete se na chvíli a napište 3 věci, které se možná dějí mimo záběr a které příspěvek NEZOBRAZUJE:

(Příklady: stres, nuda, tvrdá práce, hádky, osamělost, neúspěch, únava, mnoho opakovaných pokusů o pořízení fotografie, úpravy pomocí filtrů.)

Ověření pravdy:

Zaškrtněte, co se mohlo stát před zveřejněním příspěvku:

- ☐ Pořídili 20 fotek, než vybrali tu „nejlepší“
- ☐ Použili filtry nebo nástroje pro úpravu
- ☐ Cítili se nervózní nebo nejistí
- ☐ Chtěli, aby se lidem líbili
- ☐ Vynechali tu těžkou část svého dne

Reflexe mých pocitů

Když vidím takové příspěvky, někdy cítím:

- ☐ Žálím
- ☐ smutek
- ☐ Že nejsem dost dobrý
- ☐ opomenutý
- ☐ inspirovaná
- ☐ mám z nich radost
- ☐ zmatený
- ☐ jiné: _____

Přepisování příběhu

Napište jednu větu, která vám připomene pravdu:

„Tento příspěvek ukazuje _____, ale neukazuje _____.“

Aktivita 5: Bezpečnost AI – Důvěřuj, ověřuj, ptej se

Cíl: Naučit se, jak bezpečně a moudře reagovat, když AI poskytuje informace, a procvičit si pravidlo „Zastav se – Ověř – Zeptej se“, než uvěříš nebo sdílíš obsah generovaný AI.

Úkol: Pokud vám nástroj AI sdělí něco překvapivého, co byste měli udělat?

[] Okamžitě tomu VĚŘTE

[] OVĚŘTE si to u jiného zdroje

[] ZEPTAT SE důvěryhodného dospělého/učitele

Můj slib týkající se digitální identity

Cíl: Vytvořit si osobní soubor slibů (digitálních hodnot), které budou řídit vaše chování na internetu, chránit vaše soukromí a pomáhat vám budovat zdravou a respektující digitální identitu.

Budu _____

Budu _____

Budu _____

„Budu _____, než tomu uvěřím.“

Podpis: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 3

Online mise Digitální harmonie

Úkol 1: Deník digitální identity

Téma: Digitální identita (Jaký příběh vytváříte online?)

Úkol: Po následující 3 dny budete autorem svého vlastního online příběhu.

- **Co dělat:** Pokaždé, když dokončíte používání aplikace, hry, webové stránky nebo skupinového chatu, otevřete prázdný dokument nebo poznámkový blok a zapište si:
 - Název aplikace/platformy: _____
 - Co jste tam dělali (publikovali, sledovali, lajkovali, komentovali, posílali zprávy):

 - Jak jste se chovali (přátelsky, vtipně, tiše, ochotně, naštvaně, sebevědomě atd.):

- **Reflexe:** Na konci 3. dne si přečtete svůj deník a odpovězte na otázku:
 - Které online prostory ukazují tu nejlepší verzi vás samých?
 - Které prostory vás nutí chovat se jinak, než byste chtěli?
 - Jaký zvyk si chcete zachovat?
 - Jaký zvyk byste chtěli změnit?

Úkol 2: Kompas digitálních hodnot

Téma: Digitální hodnoty (Kým chcete být online?)

Úkol: Vytvořte si svůj osobní „digitální kompas“ výběrem hodnot, které vás vedou při rozhodování online.

- **Co dělat:** Vyberte si 3 digitální hodnoty, které jsou pro vás nejdůležitější. Příklady:
 - Laskavost
 - Respekt
 - Upřímnost
 - Odpovědnost
 - Odvaha
 - Spravedlnost
 - Bezpečnost
 - Zvědavost
- Napište níže své 3 hodnoty:
 - _____
 - _____
 - _____
- Nyní u každé hodnoty napište, jak vypadá online:
 - Hodnota 1: _____
Jak to vypadá online: _____
 - Hodnota 2: _____
Jak to vypadá online: _____
 - Hodnota 3: _____
Jak to vypadá online: _____
- Na jeden celý den si vyberte JEDNU hodnotu a praktikujte ji online.
 - *Příklad: Pokud je vaší hodnotou respekt, můžete se zdržet sdílení něčí fotografie bez předchozího souhlasu.*
- **Reflexe:** Na konci dne si запиšte:

- Jeden moment, kdy vám vaše hodnota pomohla
- Jeden moment, kdy bylo těžké se vaší hodnotou řídit
- Co jste se o sobě naučili

Úkol 3: Výzva „Detektiv soukromí“

Téma: Soukromí a bezpečnost na internetu (Co by mělo zůstat soukromé?)

Úkol: Staňte se detektivem soukromí a zkontrolujte, jaké informace možná sdílíte, aniž byste si toho všimli.

- **Co dělat:** Vyberte JEDNU platformu, kterou používáte (nebo si nějakou vymyslete, pokud nemáte možnost ji přímo zkontrolovat):

- Název platformy: _____

- Nyní vytvořte dva seznamy:

- VEŘEJNÝ (viditelný pro ostatní):

- _____
- _____
- _____

- SOUKROMÉ (Pouze já / přátelé / důvěryhodné osoby):

- _____
- _____
- _____

- Nyní odpovězte na tyto detektivní otázky:

- Jaké informace tato platforma vyžaduje?

- _____
- _____

- Opravdu tyto informace potřebuje? Proč ano / proč ne?

- _____
- _____

- Jaké JEDNO nastavení soukromí byste změnili, abyste se cítili bezpečněji?
 - _____
 - _____
- **Reflexe:** Ochrana soukromí se netýká jen cizích lidí. Týká se také ochrany vašeho budoucího já. Napište jednu větu:
 - **Jedna věc, kterou si na internetu nechám pro sebe, je**
 _____, **protože**
 _____.

Úkol 4: Realistický pohled na kurátorovaný obsah

Téma: Online identita (nejlepší momenty vs. skutečný život)

Úkol: Naučte svůj mozek, aby si pamatoval, že online příspěvky jsou často „výběrem toho nejlepšího“ a neodrážejí skutečný život.

- **Co dělat:** Najděte JEDEN příspěvek na internetu, který vypadá dokonale (fotografie, video, příspěvek influencera nebo někdo, kdo se něčím chlubí).
 1. Může se týkat:
 - krásu
 - dovolené
 - peněz
 - úspěchy
 - přátelství
 - životní styl
 2. Popište příspěvek jednou větou: _____
 3. Nyní napište 5 věcí, které by mohly chybět mimo rámeček:
 1. _____
 2. _____
 3. _____
 4. _____
 5. _____
- **Reflexe:** Odpovězte upřímně:
 1. Jak se cítíte, když vidíte tento typ příspěvku?

☐ Inspirovaně
 ☐ Žárlivě
 ☐ Smutně
 ☐ „Nejsem dost dobrý/á“
 ☐ Mám z nich radost
 ☐ Naštvaně
 ☐ Jinak: _____

2. Nyní dokončete větu:

Tento příspěvek ukazuje _____, ale neukazuje _____.

Úkol 5: Test pravdivosti AI – Důvěřuj, ověřuj, ptej se

Téma: Bezpečnost AI (AI může znít správně, i když se mýlí!)

Úkol: Naučte se, jak moudře reagovat, když vám AI poskytne informace.

- **Co dělat:** Zeptejte se nástroje AI na otázku vhodnou pro školní prostředí, například:
 - „Proč vybuchují sopky?“
 - „Jaké jsou planety v pořadí?“
 - „Kdo byla Marie Curie?“
 - „Co znamená ‚demokracie‘?“
- Napište sem svou otázku: _____
- Zkopírujte odpověď AI do svého dokumentu (nebo ji zde shrňte):

- Nyní postupujte podle bezpečnostního pravidla AI společnosti Digital Harmony:
 - Krok 1: PAUZA – Zeptejte se sami sebe: „Mohlo by to být špatně, i když to zní přesvědčivě?“
 - Krok 2: ZKONTROLUJTE – Zkontrolujte odpověď pomocí:
 - důvěryhodného webu
 - učebnice
 - poznámky učitele
 - jiný online zdroj
 - Napište zdroj, který jste použili: _____
 - Krok 3: ZEPTEJTE SE – Pokud si stále nejste jisti, zeptejte se dospělého, kterému důvěřujete, nebo učitele.
- **Reflexe:** Odpovězte na otázky:
 - Byla AI správná? ☐ Ano ☐ Ne ☐ Částečně
 - Co chybělo nebo bylo nesprávné? _____
 - Kdy je AI užitečná? _____
 - Kdy je AI riskantní? _____

Kontrolní seznam pro úspěšné splnění mise

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam pro úspěšné splnění úkolu

Jméno: _____

Cíl: Splňte všech 5 misí a staňte se **mistrem svých vlastních digitálních hodnot**.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Deník digitální identity	Sledovat, co dělám online po dobu 3 dnů	Jeden zvyk, který chci změnit, je...
☐	2. Kompas digitálních hodnot	Vyberte si 3 hodnoty + jednu si vyzkoušejte	Jedna hodnota, kterou jsem dnes uplatnil/a, byla...
☐	3. Detektiv soukromí	Identifikujte veřejné/soukromé informace	Jedno nastavení soukromí, které bych změnil, je...
☐	4. Kurátorská kontrola reality	Seznam příspěvků, které se nezobrazují	Jedna připomínka pro mě samotného je...
☐	5. Test pravdivosti AI	Zastavte se, zkontrolujte, zeptejte se	AI se může mýlit, protože...

Jak používat tento kontrolní seznam:

4. **Zaškrtněte políčko:** Jakmile dokončíte úkol, zaškrtněte políčko vlevo (☐).
5. **Vyplňte prázdné místo:** Do sloupce „Moje reflexe“ napište krátkou myšlenku.
6. **Závěrečný krok:** Jakmile zaškrtnete všech 5 políček, ukažte tento list svému učiteli nebo rodiči, abyste oslavili své nové **digitální super schopnosti**!

Řiďte se svými hodnotami, chraňte své soukromí a před zveřejněním příspěvku se vždy zamyslete. Pokud vám umělá inteligence něco není jasné, podívejte se na jiný zdroj a zeptejte se dospělého, kterému důvěřujete.

Modul 4

Smartphony a sociální média jednoduše



Digitální harmonie WP3 – Modul 4

Plán lekce

Cílová skupina: Starší dospělí studenti

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digitální harmonie

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou dospělí studenti schopni:

- **Identifikovat a používat** alespoň tři základní funkce smartphonu (zasílání zpráv, fotografie nebo oznámení) pro usnadnění každodenního života.
- **Ovládat** základní ikony a tlačítka (napájení, domovská obrazovka, Wi-Fi, baterie) s menším strachem.
- **Zapojit se** do sociálních médií provedením jedné jednoduché akce (lajkování nebo komentování) a porozumět běžnému chování mladých lidí (příběhy/trendy).
- **Používejte** vlastní strategie, abyste zachovali klid, když narazíte na neočekávané digitální vyskakovací okna nebo rychle se měnící obsah.

II. Rozvrh lekce (90 minut)

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–15 min	Digitální kompas: Ikony a tlačítka	Úvodní (skupinové zkoumání)
15–35 min	Laboratoř připojení: zprávy a média	Hlavní aktivita 1 (interaktivní práce ve dvojicích)
35–55 min	Rozluštění feedu: Základy sociálních médií	Hlavní aktivita 2 (řízená pozorování)
55–75 min	Most: Porozumění trendům mezi mládeží	Hlavní aktivita 3 (scénář a diskuse)
75–85 min	Můj plán sebedůvěry: Vytváření pravidel	Hlavní aktivita 4 (kreativní vizuály)
85–90 min	Vítězné kolo: reflexe	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotek a aktivit

1. Úvodní aktivita: Digitální kompas (15 min)

- **Popis:** Nastavení podpůrné atmosféry a identifikace „jazyka“ ikon.
- **Aktivita: „Hledání ikon“.**
 - Účastníci se podívají na své oznamovací lišty a vyberou jednu známou a jednu neznámou ikonu.
- **Interaktivní prvek:** Sdílení v malých skupinách s cílem normalizovat zmatek a zdůraznit běžné symboly, jako jsou Wi-Fi, baterie a režim v letadle.

2. Hlavní aktivita 1: Laboratoř připojení (20 min)

- **Popis:** Přejít od teorie k praktické komunikaci.
- **Aktivita: „Mise trojitě hrozby“.**
 - Ve dvojicích si účastníci procvičují odeslání textové zprávy („Ahoj“), pořízení a připojení fotografie a nahrání krátké hlasové zprávy.
- **Cíl:** Ukázat, že komunikace není závod a lze ji provádět vlastním tempem.

3. Hlavní aktivita 2: Dekódování feedu (20 min)

- **Popis:** Pomalu a záměrně se orientovat ve struktuře sociálních médií.
- **Aktivita: „Anatomie ikon“.**
 - Na základě ukázkových příspěvků (Facebook/Instagram) žáci identifikují symboly „Líbí se mi“ (srdce), „Komentář“ (bublinka) a „Sdílet“ (papírové letadlo).
- **Interaktivní prvek:** Procvičte si „lajkování“ nebo „ukládání“ příspěvku, abyste si osvojili interakce bez tlaku.

4. Hlavní aktivita 3: Most (20 min)

- **Popis:** Porozumění emocionálnímu dopadu sociálních médií na mladší generace.
- **Aktivita: „Pohled babičky/dědečka“.**
 - Projděte si scénář „Příběh o legrační tváři“.

- Účastníci diskutují o tom, jak mohou poskytnout emocionální podporu (např. „Jeden okamžik tě nedefinuje“), aniž by museli řešit samotnou technologii.

5. Hlavní aktivita 4: Můj plán sebedůvěry (10 min)

- **Popis:** Shrnutí osobních digitálních hranic.
- **Aktivita: „Plakát s pravidly sebedůvěry“.**
 - Žáci si zapíší 3 osobní „pravidla cti“, například „Zastavím se, když se budu cítit rozrušený“ nebo „Zeptám se svého vnoučete na jeho oblíbený trend“.

IV. Hodnocení a závěr (5 min)

- **Závěrečná aktivita: Digitální objev.**
 - Každý účastník sdílí **jednu** akci na smartphonu, která mu nyní připadá snazší než před 90 minutami.
- **Formativní hodnocení:** Facilitátor pozoruje během „Connection Lab“ – jsou účastníci schopni najít ikonu „Odeslat“ ve tvaru papírového letadélka?
- **Závěrečný úkol:** Uveďte jednu ikonu, kterou poznáte, a jednu osobu, které tento týden pošlete zprávu

Digitální harmonie WP3 – Modul 4

Příručka s interaktivními aktivitami Digital Harmony

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Detektiv ikon

Cíl: Rozpoznat různé funkce a stavové symboly smartphonů.

Úkol: Podívejte se na níže uvedené popisy. Pomocí svých „detektivních nástrojů“ napište vedle každého z nich správný název ikony.

Možnosti: Wi-Fi, Baterie, Nastavení (ozubené kolečko), Režim v letadle...

- **Situace:** Vidíte symbol, který vypadá jako malý ventilátor. Znamená to, že jste doma připojeni k internetu.

Vaše odpověď: _____

- **Situace:** V horní části obrazovky vidíte malé letadlo. Zjistíte, že nemůžete přijímat žádné telefonní hovory.

Vaše odpověď: _____

- **Scénář:** Chcete změnit vyzvánění nebo upravit velikost textu. Hledáte symbol, který vypadá jako mechanické kolečko nebo ozubené kolo.

Vaše odpověď: _____

Aktivita 2: Výzva „Srdcové brýle“

Cíl: Procvičit si podpůrnou mezigenerační komunikaci.

Situace: Váš vnuk vám řekne: „Cítím se opravdu stresovaný, protože všichni se přidávají k novému videotrendu a já se cítím nudný, protože to nechci dělat“.

Výzva: Neignorujte to. Nasaďte si „brýle srdce“ a napište dvě podpůrné odpovědi.

- **Ústní odpověď, která ho uklidní:**

- **Krátká „harmonická zpráva“ (textová nebo hlasová zpráva), kterou mu později pošlete:**

Aktivita 3: Moje sada nástrojů pro sebedůvěru

Cíl: Naučit se zůstat v klidu, když se vám technologie zdá „příliš rychlá“.

Výzva: Když se cítíte **rozrušení** (zmatení nebo přemožení) rychlým proudem informací na sociálních médiích, který „nástroj na zklidnění“ vám nejlépe vyhovuje?

Obkreslete kružnicí ten, který se vám líbí nejvíc, a vysvětlete proč.

- A. „Vnitřní tlačítko pauzy“ (nadechněte se).
- B. „Přestávka od obrazovky“ (odejděte na 5 minut).
- C. „Zpomalení sociálních médií“ (listujte pouze jedním prstem).
- D. Požádat o pomoc důvěryhodného přítele nebo vnouče.

Proč jste si vybrali právě tuto možnost?

Aktivita 4: „Zkouška instinktu“ na sociálních médiích

Cíl: Kritické myšlení před reakcí na příspěvek.

Úkol: Představte si, že ve svém feedu vidíte krásnou fotku zahrady souseda.

Položte si tyto tři otázky:

1. Poznávám osobu, která tento příspěvek zveřejnila? **Ano / Ne.**
2. Je to pozitivní příspěvek, který chci vidět? **Ano / Ne.**
3. Jaký je v tomto případě krok v rámci programu **Digital Discovery**? (Zaškrtněte jednu možnost):
 - ☐ [] Klepněte na „Srdíčko“, abyste dali lajk a projevíli podporu.
 - ☐ [] Přidejte si jej do záložek/uložte, abyste si květiny mohli prohlédnout později.
 - ☐ [] Zanechte krátký, přátelský komentář, například „Krásné!“.

Aktivita 5: Můj slib sebevědomého používání smartphonu

Cíl: Zavázat se, že si budete digitální život užívat.

Úkol: Napište si **3 sliby**. Budou to vaše pravidla pro používání zařízení.

1. **Budu** _____
2. **Budu** _____
3. **Budu** _____

Podpis skvělého občana digitální harmonie: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 4

Online mise Digitální harmonie

Úkol 1: Zpráva o „digitálním počasí“

Téma: Regulace emocí (Jak se cítíte při pohledu na obrazovku?)

Úkol: Během následujících 3 dnů sledujte, jak různé činnosti na smartphonu mění vaši náladu.

Co dělat: Pokaždé, když dokončíte používání aplikace (například Zprávy, Facebook nebo Fotoaparát), věnujte chvíli kontrole svého „vnitřního počasí“.

- **Slunečno:** Cítíte se propojeni, šťastní nebo informovaní.
- **Zataženo:** Cítíte se trochu „tak nějak“, nudíte se nebo jste mírně zmatení.
- **Bouřlivý:** Cítíte se zahlceni, úzkostní nebo frustrovaní kvůli rychlému přílivu informací nebo oznámení.

Reflexe: Které činnosti vás udržují v „slunečném“ stavu a které vás přivádějí do „bouřlivého“ stavu? Můžete se rozhodnout, že zítra strávíte více času v „slunečných“ zónách?

Úkol 2: Tlačítko „Vnitřní pauza“

Téma: Sebevědomí a bezpečnost (Udržte si kontrolu!)

Úkol: Procvičte si „3krokový reset“, když vám technologie připadá příliš rychlá.

Co dělat: Pokud dnes narazíte na ikonu, kterou neznáte, nebo na video, které se přehrává automaticky a vyvolává ve vás pocit spěchu, musíte **se zastavit**.

Reflexe: Pomalu počítejte do 10. Při počítání si připomínejte: „Já jsem pánem tohoto zařízení“.

- **Váš výsledek:** Zapište si jeden případ, kdy se vám podařilo „pozastavit“ místo toho, abyste se frustrovali. Udělali jste si přestávku od obrazovky nebo požádali o pomoc?

Úkol 3: „Ninja spojení“

Téma: Zůstat ve spojení (domino efekt)

Úkol: Využijte své nové dovednosti k povzbuzení člena rodiny nebo přítele.

Co dělat: Vyberte si 3 různé osoby, kterým dnes napíšete pomocí různých funkcí.

Pravidla: Pošlete jednu **SMS**, jednu **fotku** a jednu **hlasovou zprávu**.

- **Text:** „Myslím na tebe!“
- **Fotografie:** Fotografie něčeho krásného ve vašem domě nebo na zahradě.
- **Hlasová zpráva:** Krátký pozdrav, aby mohli slyšet váš hlas.

Reflexe: Jaký byl pocit vidět jejich odpovědi? Zlepšilo se vaše „vnitřní počasí“?

Úkol 4: Případ digitálního detektiva

Téma: Rozpoznávání funkcí sociálních médií (ikony a signály)

Úkol: Najděte rozdíl mezi interakcí a „výzvou k akci“.

Co dělat: Podívejte se na tři různé příspěvky ve vašem feedu na sociálních médiích a identifikujte tyto „náznaky“:

- **Případ A:** Fotografie člena rodiny s ikonou „srdce“ v blízkosti.
- **Případ B:** Video s „bublinou“ a nápisem „Řekněte nám, co si o tom myslíte!“.
- **Případ C:** Příspěvek s ikonou „Záložka“ pro uložení na později.

Reflexe: U každého případu se rozhodněte, zda chcete interagovat, nebo jen pozorovat. Proč je důležité vědět, že máte kontrolu nad svými kliknutími?

Úkol 5: Plán Harmony



Téma: Digitální občanství (Vaše budoucí sebevědomí)

Úkol: Vytvoř si vlastní „Online pravidla cti“.

Co dělat: Ohlédněte se za svými úkoly. Jakým digitálním občanem chcete být?

Výzva: Napište si 3 jednoduché sliby, které začínají slovy „Budu...“

- **Příklad:** „Budu si každý den procvičovat posílání jedné fotografie.“
- **Příklad:** „Udělám si přestávku od obrazovky, když se budu cítit „bouřlivě“.“

Závěrečný krok: Uložte si tento slib poblíž svého telefonu nebo tabletu jako připomínku. Toto je vaše osobní mapa k digitální harmonii!

Kontrolní seznam úspěšného splnění úkolu

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam úspěšného splnění úkolu

Jméno: _____

Cíl: Splňte všech 5 misí a staňte se **Strážcem digitální harmonie**.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Digitální počasí	Sledovat své „vnitřní počasí“ po dobu 3 dnů.	Jedna aplikace, která ve mně vyvolává „bouřlivé“ pocity, je: _____
☐	2. Pauza a přehrávání	Použít své „vnitřní tlačítko pauzy“, když se cítím přetížený.	Místo toho, abych se frustroval, jsem se rozhodl: _____
☐	3. Ninja spojení	Pošlete textovou zprávu, fotku nebo hlasovou zprávu.	Nejlepší odpověď, kterou jsem dostal, byla: _____

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	4. Digitální detektiv	Určete ikony srdce, bubliny a záložky.	Je důležité mít kontrolu nad svými kliknutími, protože: _____
☐	5. Plán harmonie	Napište si 3 sliby typu „Budu...“ a umístěte je poblíž obrazovky.	Můj slib č. 1, který si dávám sám sobě, je: _____

Závěrečný krok: Jakmile zaškrtněš všech 5 políček, oslav své nové **digitální super schopnosti** se svým učitelem nebo rodinou!

Pamatuj: „Digitální harmonie je o budování sebevědomí, ne o dosažení technické dokonalosti. Pokud máš „bouřlivý“ den, kdy se ti všechno zdá rychlé nebo matoucí, jednoduše použij své uklidňující nástroje, nadechni se a zkus to znovu, až budeš připravený. Máš moudrost a sílu zůstat ve spojení svým vlastním tempem!“

Modul 5



Bezpečnost na internetu

Digitální harmonie WP3 – Modul 5 Plán lekce

Cílová skupina: Senioři

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digital Harmony

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou dospělí studenti schopni:

1. **Identifikovat** tři typy online hrozeb, včetně phishingových e-mailů, podvodů a podvodných webových stránek, a to na základě rozpoznání technických varovných signálů a emocionálních spouštěčů.



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Za tyto názory a stanoviska nenese odpovědnost ani Evropská unie, ani EACEA. Číslo projektu: 101195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL

2. **Posílit** digitální soukromí vytvořením silného hesla (minimálně 12 znaků) a použitím základních nastavení profilu, jako je „Pouze přátelé“.
3. **Projevit** mezigenerační empatii tím, že vysvětlí rizika, kterým čelí mladí lidé (např. kyberšikana), a nacvičí si neodsuzující a podporné reakce.
4. **Uplatňovat** strategie regulace emocí, jako je technika „Zastav se a dýchej“, k zvládnutí stresu způsobeného naléhavými nebo alarmujícími oznámeními.

II. Rozvrh lekce (90 minut)

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–15 min	Úvod: Rozpoznávání emocionálních spouštěčů	Úvodní (skupina)
15–30 min	Rozluštění obrazovky: Najděte podvrh	Hlavní aktivita 1 (interaktivní)
30–50 min	Empatie v akci: Bezpečnostní role-play	Hlavní aktivita 2 (role-play)
50–70 min	„Pauza“: Soukromí a sebekontrola	Hlavní aktivita 3 (praktická činnost)
70–85 min	Plakát o digitální bezpečnosti	Hlavní aktivita 4 (kreativní)
85–90 min	Reflexe a závěr: Zvyk týdne	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotky a aktivity

1. Úvodní aktivita: Rozpoznávání emocionálních spouštěčů (15 min)

- **Popis:** Zmírnění „strachu ze stroje“ tím, že si uvědomíme, že podvodníci cílí spíše na lidské emoce, jako je strach a naléhavost, než na pouhé technické nedostatky.
- **Aktivita: „Vzpomeňte si na situaci“:**
 - **Podnět:** Facilitátor se zeptá: „Vzpomeňte si na situaci, kdy vás zpráva, webová stránka nebo oznámení přiměly cítit se pod tlakem, zmateně nebo nejistě. Která část z toho vyvolala tuto reakci?“
 - **Interaktivní prvek:** Účastníci sdílejí své zkušenosti v malých skupinách, aby identifikovali „emocionální varovné signály“, jako je zvýšená srdeční frekvence nebo pocit spěchu.

2. Hlavní aktivita 1: Rozluštění obrazovky (15 min)

Popis: Rozvíjení schopnosti rozpoznávat vzorce, aby bylo možné odlišit originální platformy od napodobenin.

Aktivita: Najděte falešnou přihlašovací stránku. Facilitátor ukáže dvě přihlašovací obrazovky vedle sebe (jednu skutečnou a jednu mírně pozměněnou).

- **Úkol s vedením:**
Ve dvojicích účastníci identifikují nesrovnalosti, jako jsou neobvyklé webové adresy, chybějící bezpečnostní zámky, nekvalitní loga nebo naléhavý, výhružný jazyk.

3. Hlavní aktivita 2: Empatie v praxi. Návuk bezpečných reakcí formou hraní rolí (20 min)

- **Popis:** Návuk mezigeneračních digitálních konverzací a bezpečných reakcí v bezpečném fyzickém prostoru.
- **Aktivita: Role-play „Podpůrný průvodce“.**
 - **Struktura:** Účastníci vytvoří trojice a zahrají si online scénáře.
 - **Role 1: Oběť / senior:** Obdrží podezřelou zprávu o „vnoučkovi v nebezpečí“ nebo falešné upozornění týkající se důchodu.
 - **Role 2: Podpůrný průvodce:** Pomáhá oběti rozpoznat varovné signály a předvádí klidný způsob vyjadřování (např. „Podíváme se na to společně“, „Proč to vypadá tak naléhavě?“)
 - **Role 3: Pozorovatel:** Sleduje emocionální signály a komunikační potíže.
 - **Zhodnocení:** Facilitátoři se ptají: „Jak se každý z vás cítil během této výměny?“ a „Jak klidná podpora pomohla snížit úzkost?“

4. Hlavní aktivita 3: Stanice na zklidnění (20 min)

- **Popis:** Kombinace technických úprav soukromí s vnitřní regulací emocí.
- **Aktivita: Kontrola osobního soukromí a všímavost.**
 - **Praktická část:** Podle kontrolního seznamu účastníci upraví jedno nastavení na svém zařízení, například nastaví viditelnost profilu na „Pouze přátelé“ nebo zkontrolují, které aplikace mají přístup k fotoaparátu.
 - **Pokyny:** Facilitátor vede 2minutové **cvičení hlubokého dýchání** a učí, že pauza je nejúčinnějším bezpečnostním nástrojem při setkání se stresujícím obsahem.

5. Hlavní aktivita 4: Plakát o digitální bezpečnosti (15 min)

- **Popis:** Shrnutí osobních pravidel pro zajištění bezpečnosti a vzájemnou podporu do zapamatovatelného vizuálního formátu.
- **Aktivita: Účastníci navrhnu „osobní plakát o digitální bezpečnosti“.**

- **Požadavky:** Plakát musí obsahovat: jedno pravidlo pro hesla, jednu strategii emoční bezpečnosti (např. „Nadechněte se, než kliknete“) a jednu podpůrnou větu pro mladého člověka (např. „To sis nezasloužil“).
- **Interaktivní prvek:** Dobrovolníci ukážou své plakáty skupině, aby oslavili rozmanité přístupy a posílili vzájemnou podporu.

IV. Hodnocení a závěr (5 min)

Závěrečná aktivita: Bezpečnostní zvyk týdne.

- Účastníci sedí v kruhu a sdílejí **jednu konkrétní akci**, kterou podniknou (např. „Jednou za měsíc zkontroluji nastavení soukromí“ nebo „Nebudu klikat na odkazy v neočekávaných zprávách“).

Formativní hodnocení:

- **Pozorování:** Dokáže účastník samostatně najít „varovné signály“ nebo upravit nastavení soukromí?
- **Zhodnocení emocí:** Projevují účastníci sebevědomí nebo hrdost na své nové bezpečnostní návyky?

Závěrečný dotazník:

- Účastníci musí odpovědět: „*Jaké je první emocionální varovné znamení, které vám napovídá, že zpráva může být podvod?*“ (Očekávaná odpověď: Pocit naléhavosti, tlaku nebo strachu)

Digital Harmony WP3 – Modul 5

Příručka s interaktivními aktivitami Digital Harmony

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Třídírna detektiva – emocionální varovné signály (15 min.)

Cíl: Identifikovat emocionální spouštěče, které podvodníci používají k obejití technických bezpečnostních opatření.

Úkol: Podvodníci často využívají lidské emoce, jako je strach, pocit naléhavosti nebo tlak, aby nás přiměli jednat bez rozmyslu. Přečtete si níže uvedené scénáře a napište, jakou **primární emoci** se odesílatel snaží vyvolat.

- **Možnosti:** Naléhavost/strach, zvědavost/vzrušení, obavy o rodinu/starost.

7. **Scénář:** V e-mailu se uvádí, že vaše penze byla zablokována a musíte „okamžitě ověřit svou totožnost“, jinak bude účet uzavřen.
 - **Vaše odpověď:** _____
8. **Scénář:** Zpráva na WhatsApp od neznámého čísla zní: „Babi, měl jsem nehodu a potřebuju rychle peníze. Prosím, neříkej to mámě.“
 - **Vaše odpověď:** _____
9. **Scénář:** Objeví se vyskakovací oznámení s textem: „Gratulujeme! Vyhráli jste exkluzivní cenu. Klikněte sem a získejte ji hned teď“.
 - **Vaše odpověď:** _____

Aktivita 2: Rozluštění obrazovky – Najdi podvrh (15 min.)

Cíl: Rozvíjet schopnost rozpoznávání vzorců, aby bylo možné odlišit skutečné platformy od podvodných napodobenin.

Úkol: Při prohlížení přihlašovací stránky nebo oficiálního webu si položte tyto tři „instinktivní“ otázky.

3. Vypadá webová adresa (URL) trochu nesprávně nebo obsahuje pravopisné chyby? **Ano / Ne:**

4. Chybí v adresním řádku symbol bezpečnostního zámku? **Ano / Ne:**

5. Je použitý jazyk výhružný nebo vyvolává zbytečný tlak? **Ano / Ne:**

Postup „Safe Navigator“: Pokud jste na některou z těchto otázek odpověděli **ano**, co byste měli udělat? (Zaškrtněte jednu možnost):

- ☐ Klikněte na odkaz i tak, abyste zjistili, zda je skutečný.
- ☐ Zavřete stránku a navštivte oficiální webovou stránku zadáním adresy ručně.
- ☐ Odpovězte na zprávu a požádejte o další informace.

Aktivita 3: Výzva „Srdcové brýle“ – Podpora mládeže (20 min.)

Cíl: Procvičit empatii a neodsuzující reakce na digitální rizika, kterým čelí mladí lidé.

Situace: Vaše vnouče přijde domů rozrušené, protože někdo sdílel v skupinovém chatu jeho trapné video a ostatní se mu smějí.

Výzva: Nezaměřujte se na technologii. **Dokážete** napsat dvě podpůrné věty, které mu pomohou cítit se v bezpečí a vyslyšený?

- Věta, která potvrdí jeho pocity:

- Věta, která mu připomene jeho hodnotu i mimo obrazovku:

- (Nápověda: „To sis nezasloužil“ nebo „Tvá hodnota se neměří podle komentáře“)

Aktivita 4: Moje sada nástrojů pro zklidnění – Soukromí a pauza (20 minut)

Cíl: Spojit technická nastavení soukromí s vnitřní regulací emocí.

Úkol: Když se cítíte **zahlceni** digitální zprávou, který „nástroj na zklidnění“ vám nejlépe pomáhá? Zakroužkujte svůj oblíbený a vysvětlete proč.

4. 2minutová „pauza a dýchání“ (4 vdechy, 6 výdechů)
5. Nastavení viditelnosti mého profilu na „Pouze přátelé“, abych se cítil bezpečněji.
6. Udělejte si 15minutovou přestávku od obrazovky a odložte zařízení.
7. Ověřte si informace prostřednictvím oficiální linky pomoci nebo důvěryhodné osoby.

Proč jste si vybrali právě tento nástroj?

Aktivita 5: Můj digitální bezpečnostní zvyk týdne (20 minut)

Cíl: Zavázat se k osobnímu rituálu, který zajistí bezpečné, klidné a sebevědomé digitální interakce.

Úkol: Na základě toho, co jste si dnes vyzkoušeli, napište **tři sliby**. Jedná se o vaše osobní pravidla pro používání smartphonu, tabletu nebo počítače.

4. **Budu** _____
(Příklad: Jednou za měsíc zkontroluji nastavení soukromí)
5. **Budu** _____
(Příklad: Než kliknu na urgentní zprávu, zastavím se a zhluboka se nadechnu)
6. **Budu** _____
(Příklad: Budu používat silné heslo s minimálně 12 znaky)

Můj zvyk týdne: Napište jednu konkrétní činnost, kterou začnete příští týden provádět na podporu svého digitálního blahobytu

Podpis informovaného digitálního občana: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 5

Online mise digitální harmonie

Úkol 1: Detektor emocionálních spouštěčů

Téma: Rozpoznávání emocionálních spouštěčů v online zprávách

Úkol: Naučte se rozpoznat, kdy se digitální zpráva snaží přimět vás k rychlému jednání.

- **Co dělat:** Během následujících tří dnů věnujte pozornost všem zprávám, e-mailům, vyskakovacím oknům nebo oznámením, které ve vás vyvolávají silnou reakci.

Pokaždé, když se to stane:

- **Poznamenejte si,** kde se zpráva objevila (e-mail, aplikace pro zasílání zpráv, webová stránka, vyskakovací okno).



Určete hlavní emoci, kterou vyvolala:

- Naléhavost nebo strach.
 - Zvědavost nebo vzrušení.
 - Starost o rodinu nebo obavy.
- **Reflexe:** Která emoce se objevovala nejčastěji? Jaký typ zpráv ji vyvolával? Pomohlo vám rozpoznání této emoce zastavit se předtím, než jste jednali?

Úkol 2: Odhalování podvodů a falešných webových stránek

Téma: Rozpoznávání podvodů, phishingu a podvodných webových stránek

Úkol: Naučte se rozpoznávat nebezpečné digitální situace, než podniknete jakékoli kroky.

Co dělat: Vyberte si jednu zprávu nebo webovou stránku, která vám připadá podezřelá. Zeptejte se sami sebe:

- **Vypadá webová adresa** neobvykle nebo mírně nesprávně?
- Chybí bezpečnostní zámek?
- **Vytváří jazyk** nátlak nebo pocit naléhavosti?

Pokud na některou z těchto otázek odpovíte ano, postupujte podle následujících bezpečnostních pokynů:

Zavřete stránku a přejděte na službu tak, že ručně zadáte oficiální adresu webové stránky.

- **Reflexe:** Který varovný signál bylo nejjednodušší si všimnout? Který byl nejtěžší? Jak jistí jste se cítili při volbě bezpečné možnosti?

Úkol 3: Kontrola hesla a nastavení soukromí

Téma: Posílení hesel a nastavení soukromí

Úkol: Proved'te jednu malou praktickou změnu, která zlepší vaši digitální bezpečnost.

- **Co dělat:** Vyberte si jednu akci:
 - **Vytvořte nebo aktualizujte** heslo ve formě věty o délce alespoň 12 znaků.
 - **Zkontrolujte** jedno nastavení soukromí a změňte ho na bezpečnější variantu (například Pouze přátelé).
 - **Zkontrolujte**, které aplikace mají přístup k vaší kameře, mikrofonu nebo poloze.
- **Zamyslete se:** Jakou změnu jste provedli? Bylo to snadné, nebo obtížné? Máte po této změně pocit, že máte situaci více pod kontrolou?

Úkol 4: Pauza v reálném životě

Téma: Emocionální bezpečí a seberegulace online

Úkol: Naučte se zpomalit, než zareagujete na emocionálně nabitý obsah online.

- **Co dělat:** Až vás příště něco online znervózní, znepokojí nebo přetíží:
 1. Na chvíli se zastavte.
 2. Pomalu se nadechněte a vydechněte.
 3. Rozhodněte se, že nebudete okamžitě klikat, odpovídat ani sdílet.

Pokud vám to pomůže, odložte zařízení na pár minut.

- **Reflexe:**
 1. Jaké emoce jste zaznamenali?
 2. Jaký rozdíl přinesla tato pauza?
 3. Co vám pomohlo uklidnit se?

Úkol 5: Podpora mladého člověka – osobní reflexe

Téma: Empatie a podpora mladší generace

Úkol: Zamyslete se nad tím, jak můžete mladému člověku nabídnout klidné a podpůrné vedení.

- **Co dělat:** Vzpomeňte si na dítě, vnouče nebo mladého člověka, na kterém vám záleží. Představte si, že za vámi přijde rozrušený kvůli něčemu, co se stalo na internetu.
- **Napište:**
 - Jednu větu, která by mu pomohla cítit se vyslyšeným a pochopeným.
 - Jednu větu, která mu připomene jeho hodnotu i mimo obrazovku.
- **Reflexe:** Jaký byl pocit soustředit se spíše na naslouchání než na řešení problému? Jaký typ podpory se cítíte nejvíce jistí nabídnout?

Kontrolní seznam pro úspěšné splnění mise

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam úspěšného splnění úkolu

Jméno: _____

Cíl: Splňte všech pět misí, abyste posílili svou digitální sebejistotu a bezpečnost.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Detektor emocionálních spouštěčů	Všimnout si emocionálních spouštěčů v online zprávách	Jedna z emocí, kterou jsem zaznamenal nejčastěji, byla: _____
☐	2. Detektor podvodů a falešných webových stránek	Zkontrolujte zprávy nebo webové stránky, než začnete jednat	Jedním z varovných signálů, který nyní lépe rozpoznávám, je: _____
☐	3. Kontrola hesel a nastavení soukromí	Vylepšete jedno heslo nebo nastavení soukromí	Změna, kterou jsem provedl, byla: _____
☐	4. Pauza v reálném životě	Zastavte se, než zareagujete na stres online	Pauza mi pomohla: _____
☐	5. Podpora mladého člověka	Zamyslete se nad tím, jak nabídnout klidnou a empatickou podporu	Jedna z frází, kterou bych použil, je: _____

Jak používat tento kontrolní seznam:

- Zaškrtněte políčko:** Jakmile dokončíte úkol, zaškrtněte políčko vlevo (☐).
- Vyplňte prázdné místo:** Do sloupce „Moje reflexe“ napište velmi krátkou myšlenku.
- Závěrečný krok:** Tento kontrolní seznam si uschovejte jako osobní záznam o svém pokroku.

Pamatujte: Bezpečnost na internetu nespočívá v tom, být dokonalý. Jde o to vnímat, zastavit se a vybrat si to, co vám připadá správné. Malé, důsledné kroky časem budují sebevědomí.

Modul 6

Mezigenerační digitální vyprávění

(Digitální konverzace napříč generacemi)

Digital Harmony WP3 – Modul 6 Plán lekce

Cílová skupina: Senioři



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Za tyto názory a stanoviska nenese odpovědnost ani Evropská unie, ani EACEA. Číslo projektu: 101195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digitální harmonie

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

1. **Používat** základní komunikační nástroje k překlenutí generační propasti.
2. **Aplikovat** fotografické principy (osvětlení/stabilita) k zachycení významných objektů.
3. **Navrhnout** digitální pohlednici pomocí kreativních aplikací, jako je Canva.
4. **Vyměňovat si** digitální média (fotografie/audio) za účelem navázání mezigeneračního dialogu.

II. Rozvrh lekce (90 minut)

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–15 min	Hraní rolí	Úvodní
15–30 min	Podstata poselství	Hlavní aktivita 1
30–60 min	Okamžik dialogu	Hlavní aktivita 3
60–85 min	Karta moudrosti	Hlavní aktivita 4
85–90 min	Reflexe a závěr	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotek a aktivity

1. Úvodní aktivita: Digitální hraní rolí

Popis: Překlenutí propasti mezi záměrem a dopadem prostřednictvím hraní běžných digitálních interakcí.

- Scénáře: Účastníci předvádějí scénáře, jako je posílání zpráv vnoučatům, žádání o technickou pomoc nebo navigace v rušném rodinném skupinovém chatu.
- Role: * Odesílatel: Senior, který iniciuje zprávu.
 - Příjemce: Student/mladší osoba, která odpovídá.

- Pozorovatel: Třetí osoba, která sleduje emocionální signály a potenciální nedorozumění.
- Interaktivní prvek (zhodnocení): Po každém hraní rolí skupina diskutuje:
 - „Jak se každý z účastníků cítil během digitální komunikace?“
 - „Co způsobilo, že komunikace byla jasná nebo nejasná?“
 - „Jak mohou obě strany projevit více trpělivosti a zvědavosti?“

2. Hlavní aktivita 1: Podstata sdělení

Popis: Přeměna technologie z „děšivého nástroje“ na „smysluplnou bránu“ pro vyprávění příběhů.

- Reflexe: Senioři reagují na podnět: *„Vzpomeňte si na někoho mladšího, na kom vám záleží. Jaký vztek, vzpomínku nebo fotografii byste s ním rádi sdíleli?“*
- Postup: Účastníci sdílejí své nápady ve dvojicích nebo malých skupinách, aby si vybudovali sebevědomí a vylepšili své příběhy.
- Interaktivní prvek (výběr nástroje): Účastníci určí konkrétní digitální nástroj (WhatsApp, e-mail, Facebook atd.), který jim nejvíce vyhovuje k doručení tohoto konkrétního poselství.

3. Hlavní aktivita 2: Moment dialogu

Popis: Využití kreativních digitálních nástrojů k proměně vzpomínky ve vizuální dárek.

- Téma: Účastníci si vyberou narativní kotvu, například *„Rada, kterou bych si přál znát ve 20 letech“* nebo *„Příběh z mého dětství“*.
- Tvorba: Pomocí jednoduchých šablon v Canva nebo CapCut účastníci spojí osobní fotografii s vybraným sdělením.
- Interaktivní prvek (Prezentace): „Digitální galerie“, kde senioři představí své hotové vizuální zprávy a diskutují o tom, proč je pro ně daná vzpomínka důležitá.

4. Hlavní aktivita 3: Karta moudrosti

Popis: Přejít od „neubližovat“ k „aktivně konat dobro“ spojením životních zkušeností s digitální rychlostí.

Krok 1: Partneři se spojí offline; senior sdílí „tajemství dobrého života“, zatímco student poslouchá.

Krok 2: Senioři použijí „tři pravidla“ (osvětlení, stabilita, zaostření) k vyfotografování významného předmětu.

Krok 3: Pomocí aplikace Canva student zvládne „těžkou práci“, zatímco senior působí jako „šéf“ v otázkách fontů, barev a sdělení.

IV. Hodnocení a závěr (5 min)

Závěrečná aktivita: Velká galerie

- Účastníci zvednou svá zařízení, aby ukázali své digitální pohlednice nebo přehráli úryvek ze svého zvukového záznamu.
- **Závěrečná poznámka učitele:** Zopakujte, že jsou nyní „digitálními vypravěči“, nikoli pouze uživateli technologií.

Formativní hodnocení:

- **Pozorování:** Dokáže účastník samostatně najít ikonu „Připojit“ nebo tlačítko „Nahrát“?
- **Zhodnocení emocí:** Vypadají frustrovaně nebo hrdě? (Pokud se objeví frustrace, facilitátoři zasáhnou empatií podle „Scénáře 2“).

Závěrečný dotazník:

- Senioři odpoví na jednu otázku: „*Na co se tento týden těšíte, že to ukážete své rodině?*“

Digitální harmonie WP3 – Modul 6

Příručka s interaktivními aktivitami Digital Harmony

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Digitální hraní rolí

Cíl: Procvičit si trpělivost a empatii v digitálních konverzacích.

Úkol: Po sehrání scénáře odpovězte na níže uvedené otázky „pozorovatele“, abyste našli most mezi generacemi.

- Jak se „odesílatel“ cítil, když byla odpověď zpožděná nebo matoucí?

- Jaká je jedna „digitální norma“ (například emoji nebo zkratka), kterou bylo třeba vysvětlit?

- Jakým způsobem oba účastníci projevili během rozhovoru trpělivost?

Aktivita 2: Podstata zprávy

Cíl: Přejít od „používání nástroje“ k „sdílení příběhu“.

Úkol: Než vezmete do ruky své zařízení, naplánujte si, s kým se spojíte.

- Kdo je ten mladší člověk, kterého chcete dnes oslovit?

- Jaká je jedna vzpomínka nebo poselství, které chcete, aby si odnesli?

- Který nástroj „Gateway“ se pro tuto zprávu hodí nejlépe?

Aktivita 3: Moment dialogu

Cíl: Vytvořte vizuální dar moudrosti.

Úkol: Spojte fotografii s tématem, které podnítí konverzaci.

- **Zakroužkujte vybrané téma:** *Rada, kterou bych si přál znát v 20 letech | Příběh z mého dětství | Něco, na co jsem hrdý*

- Napište sem 1–2 věty svého vzkazu, než jej zadáte do Canvy:
-

Aktivita 4: Karta moudrosti

Cíl: Spolupracujte na spojení životních zkušeností s digitální rychlostí.

Úkol: Vyplňte s partnerem kontrolní seznam „Tři pravidla“.

- **Krok 1: Tajemství.** Zapište si „Tajemství dobrého života“, o které jste se podělili:
-

- **Krok 2: Snímek.** Zkontrolujte svá fotografická pravidla:

[] **Osvětlení:** Směřuje světlo na objekt?

[] **Stabilita:** Držíte zařízení oběma rukama?

[] **Zaostření:** Klepli jste na obrazovku, aby byl snímek ostrý?

- **Krok 3: Odeslání.** Komu jste poslali svou kartu moudrosti?

Aktivita 5: Reflexe

Cíl: Oslavte svou novou roli digitálního vypravěče.

Úkol: Odpovězte na otázku na závěrečném lístku.

- Na co se tento týden nejvíc těšíte, že to ukážete své rodině nebo přátelům?
-

Podpis digitálního vypravěče: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 6

Online mise Digitální harmonie

Mise 1: Osobní galerie

Téma: Vyprávění příběhů prostřednictvím fotografií

Úkol: Vytvořte album „Životní lekce“ ze své stávající fotogalerie.

- **Co dělat:** Otevřete fotogalerii ve svém telefonu. Projděte ji a najděte 3 fotografie, které představují vzpomínku, hrdý okamžik nebo životní lekci.
- **Úkol:** Ke každé fotografii vymyslete jednu větu, která vysvětluje, proč je pro vás důležitá.
 - **Příklad:** „Tato fotografie mé staré zahrady mi připomíná, že trpělivost přináší ovoce.“
- **Závěrečný krok:** Vytvořte si v telefonu album „Oblíbené“ pro tyto 3 fotografie, abyste je mohli ukázat někomu blízkému.

Úkol 2: Procházka s aplikací

Téma: Digitální sebevědomí

Úkol: Projděte si aplikaci, kterou již používáte, ale kterou chcete lépe pochopit.

- **Co dělat:** Otevřete WhatsApp nebo svou e-mailovou aplikaci. Najděte 3 ikony, které jste viděli, ale nikdy na ně neklikli (např. sponka, lupa nebo ozubené kolečko nastavení).
- **Úkol:** Jednou klepněte na každou ikonu, abyste zjistili, jaké menu se otevře. Nemusíte nic odesílat! Poznamenejte si, co jste objevili.
 - **Příklad:** „Zjistil jsem, že ikona sponky slouží k vyhledání mých fotek.“
- **Poslední krok:** Zkuste změnit jedno jednoduché nastavení, například profilovou fotku nebo velikost textu.

Úkol 3: Váš hlas

Téma: Digitální zvukové deníky

Úkol: Nahrajte „minutu vzpomínek“ pro budoucnost.

- **Co dělat:** Otevřete aplikaci „Diktátor“ nebo chat na WhatsAppu se sebou samým.
- **Úkol:** Stiskněte tlačítko „Nahrát“ a mluvte alespoň 60 sekund o své oblíbené hře z dětství nebo o rodinné tradici.
 - **Příklad:** „Hráli jsme si venku, dokud se nerozsvítila pouliční osvětlení...“
- **Závěrečný krok:** Poslechněte si vlastní nahrávku. Pokud se vám líbí, uložte ji do složky s názvem „Moje příběhy“.

Úkol 4: Tři pravidla

Téma: Zásady fotografování

Úkol: Vyzkoušejte si doma „tři pravidla“ (osvětlení, stabilita, zaostření).

- **Co dělat:** Najdi ve svém domě nějaký významný předmět (suvenýr, knihu nebo rostlinu).
- **Úkol:** Vyfoťte ho dvakrát. Jednou v tmavém koutě a jednou u světlého okna. Porovnejte obě fotografie.
 - **Příklad:** „Na fotografii u okna jsou barvy knihy mnohem lépe vidět.“
- **Závěrečný krok:** Smažte tmavou fotografii a ponechte si tu světlou, stabilní a zaostřenou.

Úkol 5: Digitální check-in

Téma: Mezigenerační dialog

Úkol: Zahajte digitální „check-in“ s mladším příbuzným.

- **Co dělat:** Vzpomeňte si na mladšího člověka, se kterým jste tento týden nemluvili.
- **Úkol:** Pošlete jí jednu fotografii, kterou jste dnes pořídili (i když je to jen šálek čaje), spolu s krátkou otázkou, jak se má.
 - **Příklad:** „Užívám si klidný čaj. Co dobrého se ti dnes stalo ve škole/v práci?“
- **Závěrečný krok:** Až vám odpoví, všimněte si, jak vám „cinknutí“ oznámení dodá pocit spojení.

Kontrolní seznam úspěšného splnění mise

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam úspěšného splnění úkolu

Jméno: _____

Cíl: Splňte všech 5 misí a staňte se **Strážcem digitální harmonie**.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Osobní galerie	Najdi ve své galerii 3 fotografie, které představují životní lekci, a ulož je do alba „Oblíbené“.	Jaká je nejdůležitější lekce, kterou mi tyto fotografie o mém životě sdělují?
☐	2. Procházka aplikacemi	Otevřete WhatsApp nebo e-mail a klepněte na 3 ikony, které jste dosud nepoužívali, abyste zjistili, k čemu slouží.	Která nová ikona nebo nastavení mi dodalo větší jistotu při používání aplikace?
☐	3. Váš hlas	Nahrajte 60sekundovou hlasovou poznámku o své oblíbené tradici z dětství a uložte ji do složky „Příběhy“.	Jaký je to pocit vědět, že můj hlas a můj příběh jsou nyní digitálně uchováni?
☐	4. Tři pravidla	Vyfoťte jeden významný předmět na tmavém místě a druhý na jasném světle, abyste viděli rozdíl.	Jak lepší osvětlení změnilo způsob, jakým je příběh tohoto předmětu vyprávěn?
☐	5. Digitální hlášení	Pošlete fotografii ze svého dne s jednoduchou otázkou mladšímu příbuznému a počkejte na jeho odpověď.	Co bylo nejlepší na tom, že jste obdrželi odpověď?

Jak používat tento kontrolní seznam:

- Zaškrtněte políčko:** Jakmile dokončíte úkol, zaškrtněte políčko vlevo (☐).
- Vyplňte prázdné místo:** Napište velmi krátkou myšlenku do sloupce „Moje reflexe“.
- Závěrečný krok:** Jakmile zaškrtnete všech 5 políček, ukažte tento list svému učiteli nebo příbuznému, abyste oslavili své nové **digitální super schopnosti**!

Pamatuj, že i když může být digitální svět matoucí, tvé příběhy se pohybují rychlostí srdce. Pokračuj v objevování, buď trpělivý sám k sobě a nikdy nezapomeň, že tvůj hlas je nejdůležitější součástí poselství.



Modul 7

Podpora mezigeneračního učení

Digitální harmonie WP 3 – Modul 7

Plán lekce

Cílová skupina: Učitelé základních a středních škol

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digitální harmonie

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

1. Analyzovat 5 základních principů mezigeneračního učení (vzájemnost, struktura, přístupnost, reflexe, participace) a jejich uplatnění v praxi.



2. Aplikovat intervenční strategie k vyvážení obtížné dynamiky ve smíšených věkových skupinách.
3. Vyhodnotit profily účastníků s cílem vytvořit páry s vysokou synergií.
4. Procvičit si facilitaci společné tvorby s cílem zajistit rovnocennou účast v procesu tvorby digitálních projektů.

II. Rozvrh lekce (90 minut)

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–10 min	Úvod: Moment „Aha!“	Úvod (individuální a na tabuli)
10–30 min	Galerie principů	Hlavní aktivita 1 (interaktivní skupina)
30–55 min	Laboratoř facilitátora	Hlavní aktivita 2 (role-play)
55–70 min	Výzva dohazovače	Hlavní aktivita 3 (vlastním tempem / rychlá konverzace)
70–85 min	Sprint společné tvorby	Hlavní aktivita 4 (Střídání v malých skupinách)
85–90 min	Závěr: Hlavní téma pro rok 2030	Hodnocení

III. Popis jednotek a aktivit

1. **Úvodní aktivita: Moment „Aha!“ (10 min)**
 - Popis: Seznámení učitelů s mezigeneračním učením (ILG) s využitím jejich vlastních zkušeností a reflexe těchto zkušeností.
 - Aktivita: Účastníci si vzpomenu na jednu nebo více věcí, které se naučili od „ne-vrstevníka“ (někoho mnohem staršího nebo mladšího).
 - Vizuální prvek: Zapiší akci (co se naučili) a pocit (jak se při tom cítili) na virtuální nebo fyzickou „stěnu spojení“ (lepící papírky/Padlet).
 - Cíl: Ukázat, že mezigenerační učení není pro účastníky nic cizího, a přimět je k zamyšlení nad tím, jak mezigenerační učení funguje
2. **Hlavní aktivita 1: Galerie principů (20 min)**
 - Popis: Představení didaktických principů mezigeneračního učení.
 - Aktivita: Je připraveno 5 „stanovišť“ (mohou to být plakáty nebo flipcharty) (jedno pro každý princip: Vzájemnost, Struktura, Přístupnost, Reflexe, Účast).
 - Interaktivní prvek: Skupiny procházejí „galerií“ společně nebo každý sám. Na každé stanici musí na plakáty/flipcharty napsat jednu „zelenou vlajku“ (znamená, že princip funguje) a jednu „červenou vlajku“ (znamená, že princip chybí). Mohou použít zelené a červené lepící papírky nebo psát přímo na plakát/flipchart. Tuto aktivitu lze přizpůsobit i pro online prostředí, kde učitelé zapisují své postřehy do různých sloupců na padletu/úkolových kartách.

- Viditelnost: Na konci je místnost zaplněna 5 plakáty s „ukazateli úspěchu“ vytvořenými společnými silami, které si zúčastnění učitelé mohou vyfotit a nechat si je. (Nebo budou vyfotografovány a následně jim zaslány)
- Cíl: Převést 5 abstraktních principů IGL do konkrétních pozorování ve třídě.

3. Hlavní aktivita 2: Laboratoř facilitátora (25 min)

- Popis: Porozumět dynamice mezigeneračních skupin a procvičit si její řízení.
- Aktivita: Důležité rolové hry ve trojicích.
- Role:
 - Student „Turbo“: Technicky velmi zdatný, netrpělivý, chce si vše dělat sám.
 - „Váhavý“ senior: Bojí se, že zařízení rozbije, omlouvá se a neustále žádá studenta, aby „to za něj prostě udělal“.
 - Facilitátor: Má za úkol napravit dynamiku.
- Střídání: Každý hraje roli facilitátora po dobu 5 minut. Ostatní poskytují 2 minuty zpětné vazby: „Posílil jste seniora, nebo jste jen vyřešil technický problém?“
- Cíl: Procvičit si roli učitele jako „prostředníka“ v situacích, kdy jsou zpochybňovány 5 zásad.

4. Hlavní aktivita 3: Výzva dohazovače (15 min)

- Popis: Procvičit si hledání vhodných mezigeneračních párů a včas rozpoznat případné potíže
- Aktivita: Účastníci dostanou 6 „karet osobností“ (3 studenti, 3 senioři) s různými vlastnostmi (např. „Nadšený, ale hlučný“, „Trpělivý, ale špatně slyšící“, „Technicky zdatný, ale plachý“).
- Úkol: Spárujte je do dvojic za 5 minut.
- „Rychlá prezentace“: Během zbývajících 10 minut musí účastníci „prezentovat“ svá párování partnerovi a obhájit svůj výběr pomocí logiky storyboardu (např. „Spojil jsem je kvůli jejich společnému zájmu o historii, který vyvažuje technologickou propast“).
- Odůvodnění: Časový tlak je nutí spoléhat se na základní principy párování, místo aby příliš přemýšleli.
- Cíl: Osvojit si logiku párování na základě principů shody a párování.

5. Hlavní aktivita 4: Sprint společné tvorby (15 min)

- Popis: Procvičit a zapojit se do společného rozhodování namísto „shora dolů“ vedené výuky.
- Aktivita: Rozdělte se do menších skupin, každá skupina má 10 minut na to, aby navrhla „společný projekt“ v jedné větě (např. digitální kuchařku).
 - Střídání: Role „moderátora“ se mění každé 3 minuty (+1 minuta na dokončení)
 - Role: Jeden střídající se moderátor; ostatní mohou převzít role seniorů a studentů nebo se v rychlejší verzi prostě účastnit procesu společné tvorby jako oni sami
- Cíl: Učitelé se naučí, jaké to je být součástí procesu společné tvorby, a zároveň se naučí, jak jej moderovat

IV. Vyhodnocení a závěr (5 min)

Závěrečná aktivita: „Titulek z roku 2030“.

- Podnět: „Představte si, že je rok 2030. Váš program IGL zaznamenal obrovský úspěch. Jaký je titulek v místních novinách o vztahu mezi vašimi studenty a seniory?“
- Příklad: „Generace se sbližují jedním kliknutím“
- Formativní hodnocení: * Pozorování facilitátora: Zaměřují se učitelé během „Matchmaker Challenge“ pouze na technické dovednosti, nebo zmiňují také „sociálně-emocionální“ soulad?
- Závěrečný úkol:
„Výměna principů“: Na malou kartičku napište princip IGL, který se vám dnes zdál nejtěžší k implementaci, a jeden „krok facilitátora“, který použijete k jeho zvládnutí. Kartičku dejte osobě po vaší levici jako „rozloučený dárek“ sdílené moudrosti.

Digitální harmonie WP3 – Modul 7

Příručka s interaktivními aktivitami Digital Harmony

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Objev „Aha!“

Cíl: Zamyslet se nad osobními mezigeneračními zkušenostmi, abychom pochopili **vzájemnost**.

Úkol: Zamyslete se nad konkrétními dovednostmi nebo moudrostmi, které jste se naučili od někoho mnohem mladšího nebo staršího než vy.

- **Činnost (Co jste se naučili?):**



-
- **Vaše pocity (Jak jste se při této výměně cítili?):**
-

Aktivita 2: Audit Červených a zelených vlajek

Cíl: Aplikovat **5 pilířů** (vzájemnost, struktura, přístupnost, reflexe, participace) ve třídě.

Úkol: Vyberte si jeden pilíř, který považujete za nejdůležitější. Napište jedno chování, které ukazuje, že pilíř funguje (zelená vlajka), a jedno chování, které ukazuje, že selhává (červená vlajka).

- **Můj vybraný pilíř:** _____

- **Zelená vlajka (úspěch):**

- **Červená vlajka (varování):**

Aktivita 3: Scénář „nezasahování“ facilitátora

Cíl: Procvičit verbální mediaci bez fyzického ovládní technologie.

Situace: Student začíná být netrpělivý a sahá po myši, aby úkol za staršího spolužáka vyřešil sám.

Úkol: Napište „scénář moderátora“ v jedné větě, který studenta zastaví a podpoří staršího spolužáka. Ať je to věta, kterou můžete vždy použít k tomu, abyste podobné situace klidně vyřešili.

- **Váš scénář:**

„_____“

Aktivita 4: Laboratoř dohazovače

Cíl: Strategické párování založené na synergii spíše než na náhodném výběru.

Úkol: Máte dva účastníky:

1. **Lucas (14):** Velmi rychlý v práci s aplikacemi, ale snadno se nudí a mluví silným slangem.
2. **Martha (72):** Miluje místní historii, má velký strach, že „rozbije“ tablet, pohybuje se pomalu.

- **Jaká je „společná půda“, kterou byste využili k jejich propojení?**

- Jaké je největší „riziko konfliktu“ u této dvojice?
-

Aktivita 5: Titulek z roku 2030

Cíl: Vizualizovat dlouhodobý dopad úspěšné společné tvorby. **Úkol:** Píše se rok 2030. Váš projekt IGL je na titulní stránce místních novin. Napište titulek.

- **THE DAILY HARMONY:**
-

Digital Harmony WP3 – Modul 7

Online mise Digital Harmony

Mise 1: Laboratoř pozorování „pilířů“

Téma: 5 pilířů mezigeneračního učení (vzájemnost, struktura, přístupnost, reflexe, participace)

Úkol: Zamyslete se nad nedávnou interakcí ve třídě (mezigenerační nebo mezi vrstevníky).

Co dělat: Vyhodnoťte tuto interakci podle „pětibokého pilíře“.

- **Reflexe:** Který pilíř byl nejsilnější? Který byl nejslabší? Napište jednu konkrétní změnu, kterou byste mohli provést, abyste posílili nejslabší pilíř ve vaší příští lekci. Ze svých každodenních reflexí si také můžete vést pedagogický deník. Vytvořte si na základě svých pozorování osobní kontrolní seznam!
- **Cíl:** Osvojit si kritéria kvality pro jakoukoli aktivitu IGL.

Úkol 2: Překladatel žargonu

Téma: Komunikace a přístupnost

Úkol: Překlenout „sociální propast“ prostřednictvím jazyka.

Co dělat: Vyberte si tři běžné digitální termíny, které používáte každý den (např. „synchronizace“, „cloud“, „prohlížeč“). Představte si, že je vysvětlujete seniorovi, který nikdy nepoužíval smartphone.

- **Reflexe:** Napište ke každému z nich vysvětlení o délce dvou vět, které neobsahuje **žádný** technický žargon. Pokud vám to připadá obtížné, identifikovali jste potenciální bod tření pro vaši nadcházející osobní schůzku.
- **Cíl:** Procvičit si roli „prostředníka“ mezi různými digitálními světy.

Úkol 3: Mentální nácvik „bez zásahu“

Téma: Řízení dynamiky a konfliktů

Úkol: Osvojte si zásah podle „pravidla nezasahování“.

Co dělat: Zavřete oči a představte si studenta, který bere myš z ruky seniorovi, protože se pohybuje „příliš pomalu“.

- **Reflexe:** Napište tři různé verbální pokyny, které by žáka nasměrovaly jiným směrem, aniž by se cítil pokárán, a zároveň by obnovily samostatnost seniora.
 - *Pokyn A (jemné nasměrování):* _____
 - *Pokyn B (spolupracující žádost):* _____
- **Cíl:** Vybudovat „svalovou paměť“ pro neutrální a efektivní facilitaci.

Úkol 4: Logika dohazovače

Téma: Strategické párování a synergie

Úkol: Více než náhodné rozdělení do skupin.

Co dělat: Podívejte se na svůj aktuální seznam studentů. Vyberte dva studenty s velmi odlišnými osobnostmi (např. jednoho „energického/rychlého“ a jednoho „tichého/zamyslého“).

- **Reflexe:** Kdybyste je měli spárovat s někým ze starších studentů, jaké konkrétní „charakterové vlastnosti“ nebo „koníčky“ byste u staršího studenta hledali, abyste pro každého studenta vytvořili párování s vysokou synergií? Proč?
- **Cíl:** Přejít od „náhodného párování“ k „strategickému párování“.

Úkol 5: Vizionář v oblasti společného tvoření

Téma: Spolupráce a sdílené vlastnictví

Úkol: Přejít od „výuky“ k „moderování“.

Co dělat: Vymyslete jednoduchý digitální výstup (digitální mapu, fotoalbum, krátké video).

- **Reflexe:** Určete momenty, kdy by jeden účastník mohl neúmyslně dominovat tvůrčímu procesu.
- Jak můžete navrhnout fázi tvorby nápadů tak, aby zkušenosti a znalosti všech účastníků, zejména těch, kteří si s technologií nejsou tak jistí, formovaly směr projektu? Zapište si své nápady a vyzkoušejte je při příští výuce se studenty, kteří se účastní méně aktivně!
- **Cíl:** Zajistěte, aby byl finální projekt vytvořen společně s účastníky, nikoli pro ně – příspěvek každého je důležitý.

Kontrolní seznam pro úspěšné splnění mise

Cíl: Splňte všech 5 misí a staňte se **mistrem facilitátorem digitální harmonie**.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Laboratoř pilířů	Vyhodnoťte minulou interakci pomocí 5 pilířů. Vytvořte si kontrolní seznam věcí, které je třeba zohlednit pro úspěšné IGL.	Pilíř, se kterým se potýkám nejvíce, je: _____
☐	2. Překladatel odborných termínů	Přeložte 3 technické termíny do laického jazyka.	Nejtěžší termín k vysvětlení byl: _____
☐	3. Nezasahování	Napište 3 scénáře pro facilitátory pro řešení konfliktů.	Můj nejlepší podnět pro „Hands-Off“ je: _____
☐	4. Dohazovač	Určete logiku synergie pro 2 konkrétní účastníky.	Budu je spojovat na základě: _____

☐	5. Společná tvorba	Vymyslete nápady, jak posílit účast všech.	Jedním ze způsobů, jak zesílit hlasy méně výřečných účastníků, je: _____
--------------------------	--------------------	--	---

Jak používat tento kontrolní seznam:

1. **Zaškrtněte políčko:** Jakmile dokončíte úkol, zaškrtněte políčko.
2. **Vyplňte prázdné místo:** Do sloupce „Reflexe“ napište krátký popis momentu, kdy vám „to došlo“.
3. **Závěrečný krok:** Tento dokument si uschovejte. Je to vaše osobní strategická mapa pro vaši první lekci programu Digital Harmony IGL!

Pamatujte: Váš úspěch se neměří tím, kolik „technologií“ se senioři naučí, ale kvalitou vztahu, který se během procesu vybuduje. Pokud se student a senior společně smějí, zatímco se snaží najít tlačítko, dochází k digitální harmonii. Nechte generace najít svůj vlastní rytmus!

Modul 8

Digitální pohoda ve třídě



Digitální harmonie WP3 – Modul 8

Plán lekce

Cílová skupina: Učitelé základních a nižších středních škol / učitelé-facilitátoři

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digitální harmonie

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou učitelé schopni:

- **Rozpoznat včasné varovné signály** závislosti na obrazovkách v oblasti chování, emocí, fyzického zdraví a školních výsledků.
- **Navrhnout a začlenit alespoň dvě cvičení pro digitální rovnováhu** do skutečné výuky.
- **Aplikovat jednu aktivitu na posílení odolnosti**, která podporuje emoční regulaci spojenou s digitálními zážitky.
- **Společně vytvořit strategii pro třídu**, která podporuje zdravé digitální návyky a sdílenou odpovědnost.

II. Rozvrh lekce (90 minut)



Čas	Jednotka/Téma	Typ aktivity
0–15 min	Digitální zrcadlo	Úvodní (reflexní skupina)
15–30 min	Rozpoznávání znamení	Hlavní aktivita 1 (interaktivní)
30–50 min	Navrhování digitální rovnováhy	Hlavní aktivita 2 (spolupráce)
50–70 min	Digitální reset	Hlavní aktivita 3 (samostatná)
70–85 min	Budování digitální kultury	Hlavní aktivita 4 (skupinový návrh)
85–90 min	Reflexe a závěr	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotek a aktivit

1. Úvodní aktivita: Digitální zrcadlo (15 min)

- **Popis:** Tato aktivita vybízí učitele k zamyšlení nad vlastními digitálními zkušenostmi a tím, jak ovlivňují kulturu ve třídě.
- **Aktivita: „Zastavte se a zamyslete se – moje digitální třída“**
- Moderátor požádá účastníky, aby si přečetli: „Zamyslete se nad okamžikem, kdy se vaši žáci během digitálních aktivit zdáli buď plní energie, nebo přetížení. Co jste si všimli?“
 - Účastníci napíší na lepící lístek (nebo společnou tabuli) jedno slovo, které popisuje, jak se žáci cítili (např. *unavení, soustředění, nervózní, ve spěchu*).
 - **Interaktivní prvek:** Skupina seskupí slova do čtyř kategorií:
Chování – Emoce – Fyzická stránka – Akademická stránka
To odráží čtyři oblasti digitální nerovnováhy představené v modulu.

2. Hlavní aktivita 1: Rozpoznávání příznaků (15 min)

- **Popis:** Účastníci si procvičí rozpoznávání varovných signálů na reálných profilech žáků.
- **Aktivita: Analýza profilů žáků.** Ve dvojicích si učitelé přečtou profily žáků Noaha, Sofie a Malika. Identifikují:
 - Příznaky v chování
 - Emocionální znaky
 - Fyzické příznaky
 - Akademické příznaky

Cíl: přejít od jednotlivých příznaků k vzorcům.

Podnět k zamyšlení: „Které příznaky zaznamenáváte ve své třídě nejčastěji?“

3. Hlavní aktivita 2: Navrhování digitální rovnováhy (20 min)

- **Popis:** Učitelé pochopí, jak začlenit návyky digitální hygieny do každodenní výuky.
- **Aktivita: Můj plán digitální hygieny:** učitelé si vyberou jednu denní lekci a navrhnou:
 - Úvodní aktivitu bez obrazovky
 - Přejít k digitálnímu resetování
 - Aktivitu „odložení zařízení“
 - Zkontrolují si oznámení

Interaktivní prvek: Učitelé se podělí o své plány a navrhnou zlepšení.

4. Hlavní aktivita 3: Digitální reset (20 min)

- **Popis:** Účastníci si vyzkouší stejnou techniku regulace emocí, která bude použita u žáků.
- **Aktivita: Digitální reset – všímavost**

Postup:

 - Odložte všechny předměty.
 - Provedou se tři hluboké nádechy.
 - V tichosti se zamyslete nad otázkou: „Jak se právě teď cítím?“
 - Napište digitální spouštěč, který dnes ovlivnil vaši náladu.
- **Reflexe:** Které z těchto postupů použijete u svých žáků na prvním a druhém stupni?

5. Hlavní aktivita 4: Budování digitální kultury (15 min)

- **Popis:** Učitelé vytvoří přístup na úrovni třídy založený na konceptu společné tvorby.
- **Aktivita: Charta digitální rovnováhy.**

V malých skupinách účastníci:

- Brainstormovat pozitivní a negativní faktory ovlivňující soustředění.
- Dohodnou se na 4–6 principech.
- Vytvoří Chartu digitální rovnováhy.

Cíl: Přejít od „pravidel“ k „sdílené odpovědnosti“.

IV. Vyhodnocení a závěr (5 min)

- **Závěrečná aktivita: Kruh závazků**
 - Účastníci se podělí o jednu věc, kterou udělají v následujícím týdnu.
 - **Formativní hodnocení:** Facilitátor bude sledovat:

- Rozpoznání včasných varovných signálů
- Používání technik digitální hygieny
- Zapojení do reflexe
- **Závěrečný dotazník:** Učitelé musí odpovědět na otázku: „Který z časných příznaků digitální nerovnováhy budete v budoucnu sledovat pozorněji?“

Digitální harmonie WP3 – Modul 8

Příručka s interaktivními aktivitami k digitální harmonii

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Zrcadlo digitálního blahobytu

Cíl: Uvědomit si, jak digitální prostředí ovlivňuje učení a emoční rovnováhu vašich žáků.

Úkol: Zamyslete se nad nedávnou hodinou, během níž žáci používali digitální zařízení. Napište jeden pozorovatelný znak, který jste zaznamenali v každé z následujících oblastí:

Chování (např. pozornost, impulzivita):

Emocionální (např. nálada, frustrace, úzkost):

Fyzická (např. držení těla, únava):

Akademické (např. soustředění, dokončení úkolu):

Reflexe:

Která oblast vykazuje ve vaší třídě nejvýraznější známky nerovnováhy?

Aktivita 2: Rozpoznání prvních příznaků

Cíl: Identifikujte včasné indikátory digitální nerovnováhy ve všech čtyřech oblastech.

Úkol: Přečtěte si profil každého žáka. Napište hlavní oblast, která je podle vás postižena.

Možnosti: Chování | Emoce | Fyzická stránka | Školní výsledky

Profil studenta 1 – Sofia, 12 let

Sofia je motivovaná a společenská žákyně, která se obvykle sebevědomě zapojuje do výuky. V poslední době se však její nálada zdá být proměnlivější, zejména po přestávkách, kdy mají žáci povoleno kontrolovat zprávy. Všimnete si, že Sofia během přestávek opakovaně kontroluje svůj telefon, i když to není nutné. Když ji požádáte, aby telefon odložila do přihrádky na zařízení, je napjatá. Během výuky se Sofia jeví jako rozptýlená a často vás žádá, abyste zopakovali pokyny. V jejím sešitu jsou nedokončené práce nebo neúplné úkoly. Během tiché reflexe zmínila, že se cítí „na nervy“, když něco zveřejní online a nedostane rychle komentáře. Také naznačuje, že se cítí vyloučená, když její přátelé sdílejí fotografie, na kterých není. V sociálním ohledu je během skupinových úkolů tišší. Vyhýbá se dobrovolným odpovědím, které by dříve sdílela sebevědomě.

Vaše odpověď: _____

Profil žáka 2 – Noah, 9 let

Noah je přátelský a zvědavý žák, který má obvykle rád praktické činnosti. V posledních několika týdnech jste si všimli malých, ale trvalých změn v jeho chování. Během hodin, kdy se pracuje s tablety, se Noah do činnosti velmi ponoří a má potíže přestat, když čas vyprší. Když ho požádáte, aby zařízení vypnul, váhá, vrtí se nebo řekne „ještě jednu minutku“. Při úkolech bez použití digitálních technologií se Noah zdá být rozptýlený. Často pohlíží směrem k místu, kde jsou uloženy tablety, a ptá se, kdy bude další digitální aktivita. Také začal chodit do třídy unavený a během dopoledních hodin často zívá. Když se ho zeptáte, vysvětlí, že sleduje videa „do pozdních hodin, protože mi to pomáhá relaxovat“. Během skupinové práce se Noah někdy stáhne do sebe nebo ztratí soustředění, zejména pokud úkol nezahrnuje práci s obrazovkou. Jeho rukopis se zhoršil a častěji mu unikají pokyny.

Vaše odpověď: _____

Profil žáka 3 – Malik, 14 let

Malik je bystrý žák s vynikajícími digitálními dovednostmi a vášní pro hraní her. V posledních měsících jste však zaznamenali změnu v jeho zapojení a úrovni energie. Často přichází do školy unavený, někdy si před začátkem hodin mne oči nebo opírá hlavu o lavici. Na dotaz říká, že

„byl dlouho vzhůru a hrál hry s kamarády“, ale trvá na tom, že to „stále zvládá“. Při digitálních úkolech Malik pracuje rychle, ale je frustrovaný, když technologie nefunguje rychle nebo když musí přejít k analogovým aktivitám. Všimli jste si, že je podrážděný při přechodu od obrazovky k jiné činnosti. Jeho odevzdávané domácí úkoly jsou méně důsledné, několik úkolů chybí nebo je dokončil narychlo. Při skupinových projektech se účastní méně aktivně a zdá se, že je myšlenkami jinde. Při diskusi o zvycích při používání obrazovky to smete ze stolu smíchem, ale jeho řeč těla prozrazuje stres – zaťaté čelisti, poklepávání prsty, vyhybání se očnímu kontaktu.

Vaše odpověď: _____

Reflexe: Která oblast se v těchto profilech objevuje nejvýrazněji?

Aktivita 3: Navrhování digitální rovnováhy

Cíl: Vytvořte jeden jednoduchý postup digitální hygieny pro vaši třídu.

Úkol: Vyberte si jednu lekci, kterou učíte. Přidejte jeden moment na reset a jeden hygienický postup.

Lekce: _____

Před obrazovkami	Během	Po použití obrazovek

S jakými obtížemi se mohou studenti při této rutině setkat?

Aktivita 4: Reflexe digitálního resetu

Cíl: Vyzkoušet si strategie emoční seberegulace a zamyslet se nad nimi.

Úkol:

Dokončete digitální reset.

- Pauza:** Položte zařízení obrazovkou dolů.
- Dýchání:** Nadechněte se na 4, vydechněte na 6 (3 cykly).
- Reflexe:** Napište jednu digitální situaci, která ovlivňuje vaši náladu.

Která strategie by vašim studentům nejlépe pomohla?

- ☐ Hluboké dýchání
- ☐ Přestávky od obrazovky
- ☐ Zápisky do deníku
- ☐ Rozhovor s dospělým, kterému důvěřujete

Proč?

Aktivita 5: Můj závazek k digitálnímu blahu

Cíl: Převést naučené poznatky do praxe ve třídě.

Úkol: Napište **tři profesní závazky**, které budete uplatňovat ve své třídě.

1. Budu _____
2. Budu _____
3. Budu _____

Jedna činnost, kterou začnu příští týden:

Podpis: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 8

Online úkoly Digital Harmony

Úkol 1: Moje digitální výuka – počasí

Téma: Porozumění digitálnímu blahu

Úkol: Po dobu 3 vyučovacích dnů sledujte, jak se cítíte před a po použití digitálních nástrojů ve výuce.

- **Co dělat:** Na konci každého dne napište:
 - digitální nástroj/aktivitu, kterou jste použili
 - Vaše výukové počasí:
 - **Slunečno:** plný energie, soustředěný
 - **Zataženo:** unavený, rozptýlený
 - **Bouřlivý:** ve stresu, frustrovaný
- **Reflexe:** Které digitální aktivity vám dodávají pocit **slunečného dne**?
Které z nich vám **zkazí** den?
Jaká malá změna by mohla zítra zlepšit vaši rovnováhu?

Úkol 2: Tlačítko pauzy učitele

Téma: Regulace emocí a modelování

Úkol: Procvičujte si pauzu a reflexi, když během digitálních lekcí pocítíte napětí.

Co dělat: Když si všimnete stresu (technická porucha, nepozorní žáci, přetížení):

- Zastavte se na 10 sekund



- Zhluboka se nadechněte
- Zeptejte se: „Jaká reakce teď mým žákům pomůže?“
- **Reflexe:** Napište jeden moment, kdy jste se zastavili, místo abyste reagovali rychle. Co jste udělali jinak?

Úkol 3: Zhodnocení rovnováhy ve třídě

Téma: Rozpoznání prvních příznaků digitální nerovnováhy

Úkol: Vyberte si **jednu třídu** a sledujte v ní včasné varovné signály.

- **Co dělat:** Zaškrtněte všechny příznaky, které si tento týden všimnete:
 - ☐ Snížená koncentrace
 - ☐ Emocionální uzavřenost
 - ☐ Namáhané oči nebo únava
 - ☐ Impulzivní používání elektronických zařízení
 - ☐ Nižší kvalita práce
- **Reflexe:** Která oblast se jeví jako nejvíce postižená?
Co by studenti mohli potřebovat více: strukturu, přestávky nebo emocionální podporu?

Úkol 4: Plán obnovy duševní pohody

Téma: Podpora digitální rovnováhy

Úkol: Navrhněte jednu malou změnu na podporu digitálního blahobytu studentů.

- **Co dělat:**

Vyberte jednu strategii:

- ☐ Přestávka od obrazovky
- ☐ Pauza na dýchání
- ☐ Zahájení bez zařízení
- ☐ Deník reflexe
- ☐ Obnova venku

Napište, kdy a jak to budete používat:

- **Reflexe:** Jak tato změna ovlivnila atmosféru ve třídě nebo zapojení žáků?

Úkol 5: Můj slib digitálního blahobytu

Téma: Profesionální digitální občanství

Úkol: Napište **tři osobní závazky** pro svou pedagogickou praxi.

1. Budu _____
2. Budu _____
3. Budu _____

Tento slib si uložte poblíž svého plánovacího prostoru nebo digitálního pracovního prostoru.

Kontrolní seznam pro úspěšné splnění mise

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam pro úspěšné splnění úkolu

Jméno: _____

Cíl: Dokončete všech 5 misí a staňte se **Strážcem digitální harmonie**.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Výuka o počasí	Sledoval jsem své emoce po dobu 3 dnů	Jedna věc, která ve mně vyvolala „bouřlivé“ pocity, byla: _____
☐	2. Tlačítko pauza	Použil/a jsem funkci „Pauza a reflexe“ jednou	Rozhodl/a jsem se: _____
☐	3. Vyvážení skenování	Zaznamenal jsem počáteční příznaky	Hlavní postižená oblast byla: _____
☐	4. Plán obnovy	Vyzkoušena jedna strategie pro zlepšení pohody	Změnilo to mou třídu, protože: _____
☐	5. Můj slib	Napsal jsem své 3 závazky	Můj nejdůležitější slib je: _____

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe

Jak používat tento kontrolní seznam:

10. **Zaškrtněte políčko:** Jakmile dokončíte úkol, zaškrtněte políčko vlevo (☐).
11. **Vyplňte prázdné místo:** Do sloupce „Moje reflexe“ napište krátkou myšlenku.
12. **Závěrečný krok:** Jakmile zaškrtnete všech 5 políček, ukažte tento list svému učiteli nebo rodiči, abyste oslavili své nové **digitální super schopnosti!**

Digitální pohoda nespočívá v odstranění technologie, ale v jejím moudrém používání.

Malé, záměrné změny mohou chránit mysl vašich žáků i vaši vlastní.

Zastavte se, zamyslete se a zvolte rovnováhu.

Modul 9

Návrh a hodnocení projektu



Digitální harmonie WP3 – Modul 9

Plán lekce

Cílová skupina: Učitelé a lektori

Délka trvání: 90 minut

Rámec: Projekt Digital Harmony

I. Cíle výuky

Na konci této lekce budou účastníci schopni:

1. **Navrhnout** ucelený mezigenerační digitální projekt založený na společné tvorbě a přístupnosti.
2. **Identifikovat** a řídit rizika související s technologií, logistikou a emocionální bezpečností.
3. **Používat** praktické monitorovací nástroje, jako jsou pozorovací listy a reflexní deníky, k sledování pokroku projektu.
4. **Formulovat** strategii hodnocení, která kombinuje kvantitativní a kvalitativní důkazy k měření dopadu.

II. Rozvrh lekce (90 minut)



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou však pouze názory a stanoviska autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Za tyto názory a stanoviska nenese odpovědnost ani Evropská unie, ani EACEA. Číslo projektu: 101195789 — ERASMUS-EDU-2024-POL-EXP-DIGITAL

Čas	Jednotka/téma	Typ aktivity
0–15 min	Základy: Proč je design důležitý	Úvodní (skupinová reflexe)
15–30 min	Fáze 1: Potřeby a očekávání	Hlavní aktivita 1 (interaktivní mapování)
30–50 min	Fáze 2: Společné vytváření vzdělávací cesty	Hlavní aktivita 2 (interaktivní workshop)
50–70 min	Fáze 3: Operační plánování a rizika	Hlavní aktivita 3 (vlastním tempem / v malých skupinách)
70–85 min	Fáze 4: Měření lidských vztahů	Hlavní aktivita 4 (výběr interaktivního nástroje)
85–90 min	Reflexe a závěr	Závěr/hodnocení

III. Popis jednotek a aktivit

1. Úvodní aktivita: Síla záměrného návrhu (15 min)

- **Popis:** Příprava prostředí tím, že se projektový design odliší jako pedagogický akt, nikoli jako administrativní.
- **Aktivita: Podnět „Zastavte se a zamyslete se“.** Facilitátor představí tři dimenze IGL: pedagogickou, sociálně-emocionální a praktickou.
- **Interaktivní prvek:** Účastníci sdělí jeden svůj předpoklad ohledně toho, jak starší lidé nebo studenti vnímají technologie, a diskutují o tom, jak by tento předpoklad mohl ovlivnit návrh projektu.

2. Hlavní aktivita 1: Mapování očekávání (15 min)

- **Popis:** Porozumění motivacím a obavám obou generací před zahájením projektu.
- **Aktivita:** Pomocí digitální tabule nebo fyzických plakátů účastníci simulují cvičení „mapování očekávání“.
- **Úkol:** Určete tři společné naděje a tři společné obavy studentů i seniorů ohledně digitální spolupráce.

3. Hlavní aktivita 2: Workshop společné tvorby (20 min)

- **Popis:** Přechod od plánování shora dolů ke sdílené odpovědnosti.
- **Aktivita: Generování nápadů a návrh cílů SMART.** * **Interaktivní prvek:** V malých skupinách účastníci pomocí techniky „shlukování“ seskupí nápady na projekty (např. místní historie, fotografie) a navrhnu dva cíle SMART, které jsou konkrétní, měřitelné, dosažitelné, relevantní a časově ohraničené.

4. Hlavní aktivita 3: Operační plán a registr rizik (20 min)

- **Popis:** Vypracování strukturovaného postupu s předvídáním překážek.
- **Aktivita: Návrh minimálně životaschopného projektu (MVP).** * **Samostatná práce/malé skupiny:** Účastníci vypracují krátký projektový brief včetně časového harmonogramu, potřebných zdrojů a tabulky „Rizika a nouzové plány“ pro případ technických potíží nebo problémů s přístupností.

5. Hlavní aktivita 4: Nástroje pro měření dopadu (15 min)

- **Popis:** Výběr správných nástrojů pro zachycení růstu dovedností a pohody.
- **Aktivita: Matice výběru nástrojů.** * **Interaktivní prvek:** Účastníci obdrží „Matici sběru dat“ a musí vybrat, které nástroje (např. Emoji exit cards, deníky účastníků nebo rubriky) jsou nejvhodnější pro měření „digitální autonomie“ versus „emocionálního pohodlí“.

IV. Vyhodnocení a závěr (5 min)

- **Závěrečná aktivita: Závazek k implementaci.**
- **Aktivita:** Každý účastník sdělí jednu úpravu přístupnosti (např. velký tisk, upravené tempo), kterou bude ve svém projektu upřednostňovat.
- **Formativní hodnocení:** Facilitátor zkontroluje návrhy cílů SMART z aktivity 2, aby se ujistil, že jsou v souladu s principy vzájemnosti a univerzálního designu.
- **Závěrečný dotazník:** Účastníci musí odpovědět na otázku: „Jaké jsou dva klíčové typy důkazů potřebné pro vyváženou zprávu o dopadu?“ (Očekávaná odpověď: kvantitativní a kvalitativní).

Digital Harmony WP3 – Modul 9

Příručka s interaktivními aktivitami Digital Harmony

Jméno: _____

Datum: _____

Aktivita 1: Návrhová místnost detektiva

Cíl: Identifikovat základní pilíře mezigeneračního projektu.

Úkol: Přečtěte si níže uvedené součásti projektu. Napište, ke kterému **pilíři** každá činnost patří.

Možnosti: *Pedagogický, Sociální/emocionální, Praktický.*

1. **Scénář:** Zajistit, aby v místnosti pro workshop byly k dispozici obrazovky s vysokým kontrastem a pohodlné židle pro starší účastníky.

Vaše odpověď: _____

2. **Scénář:** Naplánujte hru na seznámení, která sníží nervozitu studentů a seniorů.

Vaše odpověď: _____

3. **Scénář:** Stanovení jasného cíle, aby se všichni do konce hodiny naučili používat digitální mapu.

Vaše odpověď: _____



Aktivita 2: Výzva „Vzájemnost“

Cíl: Procvičit společnou tvorbu a identifikaci sdílených hodnot.

Situace: Plánujete projekt na téma „Tradiční recepty a digitální vyprávění příběhů“.

Úkol: Nenechte studenty, aby se navzájem učili pouze technické dovednosti. Můžete uvést jednu věc, kterou každá skupina „naučí“ nebo „předá“ té druhé?

- **Co starší dospělý přináší studentovi:**

- **Co student přináší staršímu dospělému:**

Aktivita 3: Cvičení SMART Target

Cíl: Přechod od vágní představy k jasnému pedagogickému milníku.

Úkol: Vezměte si níže uvedený vágní cíl a přepište jej podle kritérií **SMART** (konkrétní, měřitelný, dosažitelný, relevantní, časově ohraničený).

- *Neskonkrétní cíl:* „Chceme, aby pomocí počítačů vyprávěli o svém životě.“
Můj cíl SMART: _____

Aktivita 4: Matice pro výběr nástrojů

Cíl: Najít správný hodnotící nástroj pro cíl projektu.

Úkol: Musíte prokázat, že váš projekt byl úspěšný. Nakreslete čáru, která spojí **cíl** s nejvhodnějším **hodnotícím nástrojem**.

Cíl	Hodnotící nástroj
Měření digitálních dovedností	Pozorovací list / kontrolní seznam
Měření sociálních vazeb	Průzkum před a po projektu
Zaznamenávání emocionálního růstu	Reflexní deník / Rozhovor
Sledování úrovně zapojení	Záznam docházky a účasti

Aktivita 5: Nouzový plán „Co kdyby?“

Cíl: Plánování technických a sociálních rizik.

Úkol: Představte si, že jste v polovině své 90minutové lekce a **vypadne internet**.

Krok „Digitální harmonie“: Napište jednu „beztechnologickou“ aktivitu, která udrží mezigenerační spojení při Životě, zatímco se opravuje Wi-Fi.

Můj plán B:

Podpis architekta projektu digitální harmonie: _____

Digitální harmonie WP3 – Modul 2

Online mise digitální harmonie

Úkol 1: Honba za přístupností

Téma: Univerzální design pro učení (UDL).

Úkol: Jste „architektem přístupnosti“ svého vlastního projektu.

- **Postup:** Otevřete hlavní digitální nástroj nebo aplikaci, kterou hodláte v rámci svého projektu použít (např. Canva, Google Maps, editor fotografií). Projděte si nabídku „Nastavení“ nebo „Přístupnost“. Najděte tři funkce, které pomáhají uživatelům s různými potřebami (např. vysoký kontrast, převod textu na řeč, změna velikosti písma).
- **Reflexe:** Napište, jak byste vysvětlili nejužitečnější funkci staršímu člověku, který má potíže s jasným viděním obrazovky.

Úkol 2: Rozhovor s osobností

Téma: Potřeby a očekávání.



Úkol: Procvičte si design založený na empatii.

- **Co dělat:** Najděte si potenciálního účastníka (studenta nebo staršího člověka). Zeptejte se ho: „Kdybychom měli společně vytvořit digitální projekt, jaká je jedna ‚kouzelná‘ věc, kterou byste rád vytvořil, a jedna ‚děsivá‘ věc související s technologií, které bychom se měli vyhnout?“
- **Reflexe:** Do svého deníku si запиšte, jak jejich „děsivá“ věc změní způsob, jakým naplánujete prvních 15 minut vašeho workshopu.

Úkol 3: Laboratoř pro nepředvídané situace „Co kdyby?“

Téma: Řízení rizik a emoční bezpečí.

Úkol: Připravte se na neočekávané.

- **Co dělat:** Představte si „nejhorší možný scénář“, kdy ve vaší škole uprostřed hodiny úplně vypadne Wi-Fi. Musíte vést 10minutovou aktivitu, která nevyžaduje **žádnou** technologii, ale přesto propojí obě generace.
- **Reflexe:** Stručně popište svou aktivitu „plán B“. Proč je důležité zachovat klid a být společenský, i když selže technika?

Úkol 4: Návrh hodnocení

Téma: Měření dopadu (kvantitativní a kvalitativní).

Úkol: Navrhněte si vlastní „nástroje pro shromažďování důkazů“.

- **Co dělat:** Prohlédněte si nástroje z modulu 3 (dotazníky a pozorovací listy). Napište 3 konkrétní otázky pro „závěrečný dotazník“: jednu týkající se technického pokroku, jednu o pocitech a jednu o vztahu s druhou generací.
- **Reflexe:** Která z těchto tří otázek podle vás poskytne nejvýraznější „lidský příběh“ pro vaši závěrečnou zprávu o dopadu?

Úkol 5: Prezentace Harmony

Téma: Advokacie a udržitelnost.

Úkol: Zajistěte budoucnost svého projektu.

- **Co máte udělat:** Představte si, že máte 60 sekund na to, abyste přesvědčili ředitele vaší školy, aby financoval druhé kolo tohoto projektu. Připravte si krátkou „prezentaci“ zaměřenou na sociální a pedagogické přínosy, o kterých jste se v tomto modulu dozvěděli.
- **Reflexe:** Zaměřili jste se více na „digitální“ dovednosti nebo na „harmonii“ (propojení)? Skutečný projekt digitální harmonie potřebuje trochu od obojího!

Kontrolní seznam pro úspěšné splnění mise

Moje digitální harmonie: Kontrolní seznam úspěšnosti mise

Jméno: _____

Cíl: Dokončete všech 5 misí a staňte se **architektem projektu Digitální harmonie**.

Stav	Název mise	Co musím udělat	Moje reflexe
☐	1. Přístupnost	Najděte 3 funkce pro usnadnění přístupu ve zvolené aplikaci.	Jedna z funkcí, kterou jsem našel, je: _____
☐	2. Persona	Udělejte rozhovor s potenciálním účastníkem o jeho nadějích a obavách.	Nejčastěji zmiňovanou obavou bylo: _____
☐	3. „Co když?“	Vymyslete 10minutovou záložní aktivitu bez použití technologií.	Moje aktivita plánu B je: _____
☐	4. Hodnocení	Napište 3 otázky do závěrečného dotazníku pro účastníky.	Moje oblíbená otázka je: _____
☐	5. Prezentace	Napište/nahrávejte 1minutovou prezentaci.	Hlavní výhoda, kterou zdůrazním, je: _____

Závěrečný krok: Jakmile zaškrtnete všech 5 políček, jste připraveni vést svůj vlastní mezigenerační digitální projekt. Gratulujeme!

„Pamatujte, že dobře navržený projekt je mostem, který zůstává pevný dlouho po vypnutí obrazovek.“

Partneři projektu:



